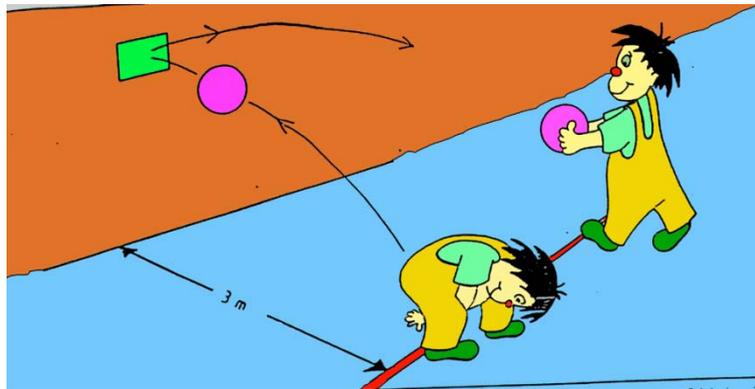


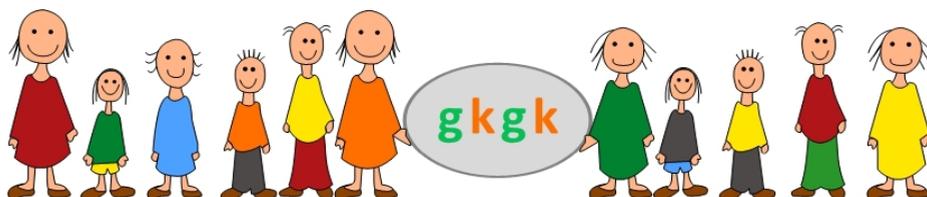


Koordination



Schwerpunkt

Reaktionsfähigkeit &
Orientierungsfähigkeit



WGI-Materialauswahlsmmlung

Schwerpunkt Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit

Definition Orientierungsfähigkeit

Die Orientierungsfähigkeit bezeichnet die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung von der Lage des Körpers und dessen Bewegung im Raum. Damit hat sie grundlegende Bedeutung für die Motorik insgesamt und ist eng verknüpft mit der der visuellen Wahrnehmung und den kognitiven Leistungen. Die Förderschwerpunkte liegen darin, sich in unterschiedlichen Räumen, zu unterschiedlichen Orten im Raum und in Spielformen sicher zu bewegen.

Definition Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit bezeichnet die Fähigkeit, auf verschiedene Reize möglichst schnell und angemessen zu reagieren. Der Organismus reagiert nach einem akustischen, optischen oder taktilen Reiz mit einem motorischen Antwortverhalten. Ziel einer Förderung der Reaktionsfähigkeit ist die Minimierung der Zeit, die zwischen Reiz und Antwortverhalten liegt. Dabei liegen die besonderen Schwerpunkte darin, auf unterschiedliche Signale, aus unterschiedlichen Körperpositionen und in Spielformen schnell und angemessen zu reagieren.

Anmerkungen zum Aufbau der Materialauswahlsmmlung

Zwischen allen koordinativen Fähigkeiten besteht ein enger Zusammenhang, so dass die Aufspaltung in einzelne Fähigkeiten vor allem einer theoretischen Systematisierung Rechnung trägt. In der Praxis treten die Orientierungsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Rhythmusfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit, die Umstellungsfähigkeit und die Kopplungsfähigkeit meist, verschieden kombiniert, zusammen auf.

Die isolierte Schulung einer einzelnen koordinativen Fähigkeit im Grundschulsport ist somit kaum möglich. Gerade die Reaktions- und die Orientierungsfähigkeit werden in natürlichen Bewegungssituationen oft parallel angesprochen. Aus diesem Grund fasst die vorliegende Materialsammlung beide koordinativen Fähigkeiten zusammen und gibt ausschließlich den Schwerpunkt der Übungsaufgabe an. Natürlich kann durch eine andere Akzentuierung der Aufgaben auch eine andere koordinative Fähigkeit in den Mittelpunkt rücken.

Aufbau der Materialauswahlsmmlung

1. Fang- und Laufspiele (unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsschnelligkeit)
2. Spiele und Übungen mit Balleinsatz (oder ähnlichen Materialien)
3. turnerische Elemente

Zu 1.)

Fast ausnahmslos fördern die aufgeführten Fang- und Laufspiele neben der Reaktionsfähigkeit auch die Orientierungsfähigkeit. Die SchülerInnen müssen lernen schnell und mit hohem Tempo anzutreten, auf die Stellung des Gegners zu achten, die

Spielfeldbegrenzungen zu beachten, das Spielgeschehen zu überblicken und auf plötzliche Veränderungen zu reagieren.

Zu 2.)

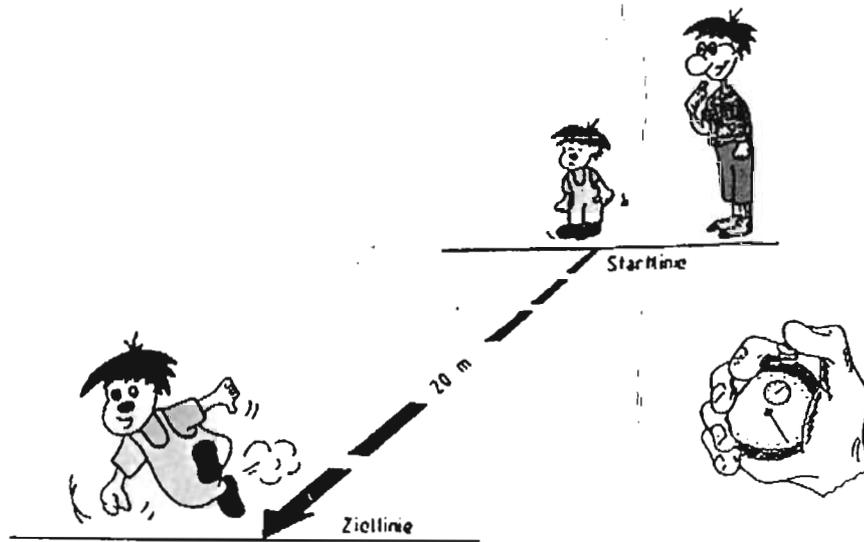
Bei Übungen mit dem Ball steht die Orientierungsfähigkeit dann im Vordergrund, wenn Räume und Grenzen eingehalten werden sollen. Die Reaktionsfähigkeit dagegen rückt in den Mittelpunkt, wenn Tempovorgaben und Richtungswechsel eingesetzt werden. Kleine Spiele bieten darüberhinaus die Möglichkeit beide Fähigkeiten spielerisch zu kombinieren.

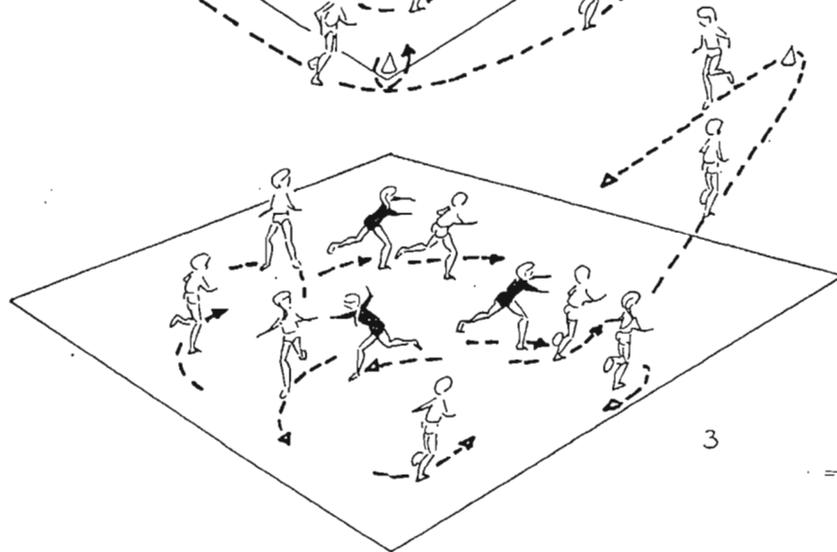
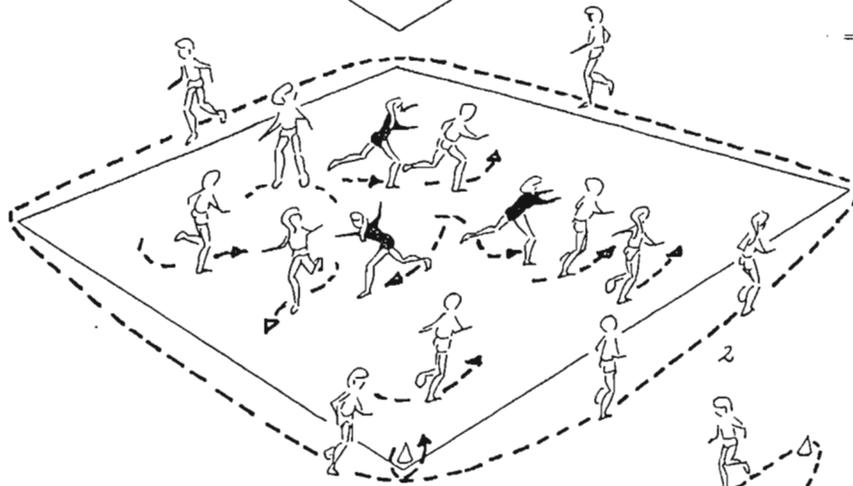
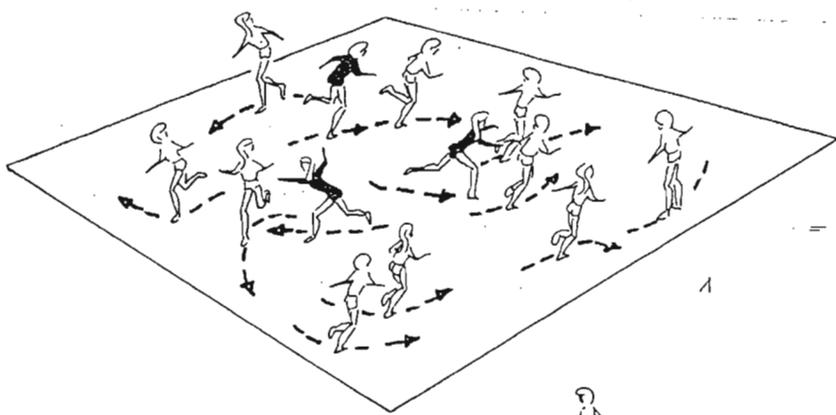
Zu 3.)

Turnerische Übungsformen und das Hinführen zu ersten turnerischen Elementen schulen gezielt die Orientierungsfähigkeit und kommen dabei oft dem natürlichen Bewegungsverhalten nahe. Vor allem das Rollen und drehen um die verschiedenen Drehachsen geben den SchülerInnen die Möglichkeit unterschiedliche Lagen ihres Körpers im Raum zu erfahren.

In dieser Materialauswahlammlung wurde bewusst auf eine gezielte Systematisierung verzichtet. So kann der Leser selbst entscheiden, ob er einzelne Spiele in der Aufwärm- oder Schlussphase einsetzt oder mit Hilfe der Übungen komplette Unterrichtsstunden unter dem Schwerpunkt Reaktions- und/oder Orientierungsfähigkeit entwickelt.

Fang- und Laufspiele





1 Fangen

Je nach Gruppengröße werden ein, zwei, drei Spieler zu Fängern bestimmt und durch Mannschaftsbänder kenntlich gemacht. Wer gefangen wird, tauscht seine Rolle mit dem Fänger.

Variation: Zu Beginn ist ein Spieler Fänger. Wer gefangen wird, wird ebenfalls Fänger. Wer bleibt am Schluß übrig?

2 Auf die Rundbahn schicken

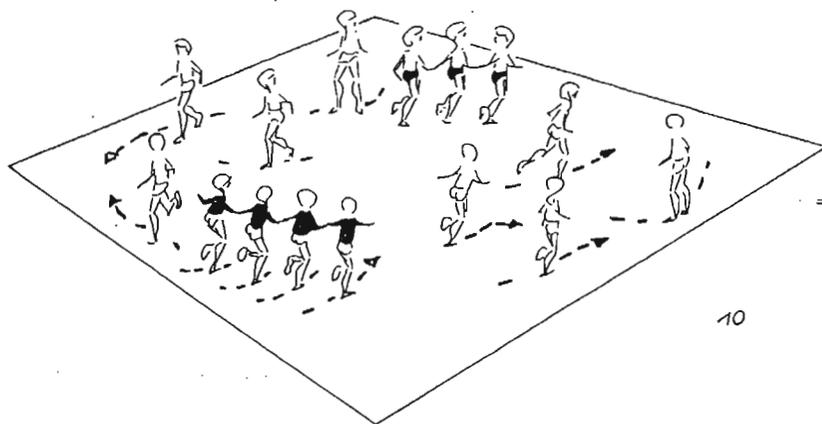
Eine Mannschaft stellt die Fänger. Wer gefangen wird, muß von einer gekennzeichneten Ecke des Spielfeldes eine Runde um dieses laufen und darf erst dann wieder hinein. Welche Mannschaft bekommt in einer bestimmten Zeit die meisten Spieler auf die Rundbahn?

Variation: Wer auf der Rundbahn ist, muß dort bleiben und weitertraben. Welche Mannschaft bekommt am schnellsten alle Spieler auf die Rundbahn?

3 Aus dem Feld schicken

Eine feste Mannschaft stellt die Fänger. Wer gefangen wird, muß um ein Mal laufen und kehrt erst dann ins Feld zurück. Welche Mannschaft bekommt in bestimmter Zeit die meisten Spieler aus dem Feld?

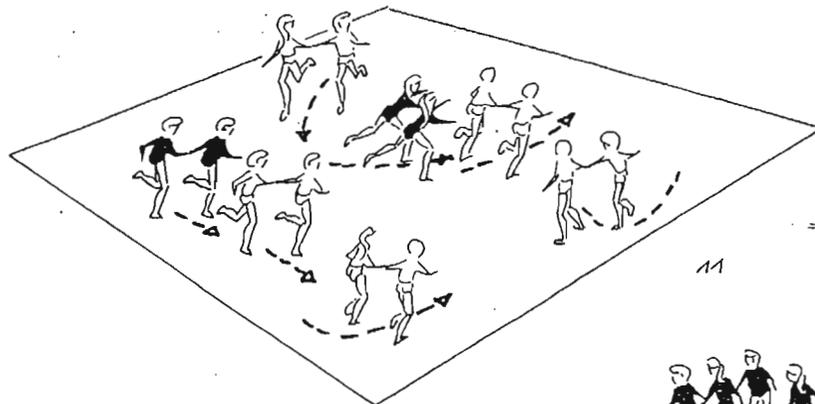
Variation: Das Mal wird weit entfernt gewählt. Welche Mannschaft bekommt alle Spieler aus dem Feld?



10 Ketten - Wettstreit

In einem größeren Feld versuchen zwei Spieler unabhängig voneinander, eine möglichst lange Kette zusammenzufangen.

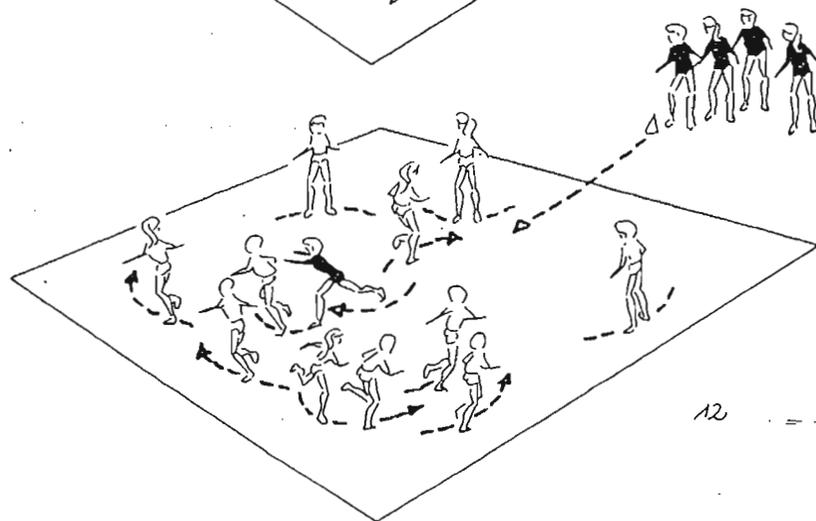
Variation: Wer schafft es am schnellsten, eine Fünfer-
- (Sechser-) Kette zu fangen?



11 Paarfangen

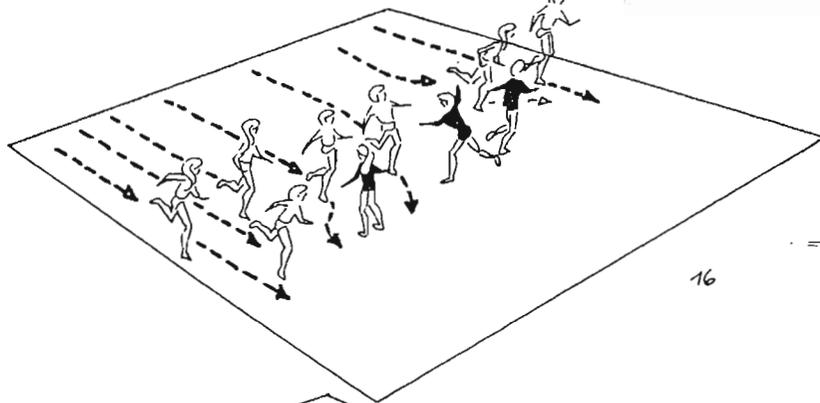
Die Spieler bilden Paare mit Handfassung. Ein Paar übernimmt zu Beginn die Rolle des Fängers (durch Mannschaftsbänder kenntlich gemacht). Paare, die gefangen werden, werden ebenfalls zu Fängern.

Variation: Zwei, drei Spielerpaare sind Fänger. Wer gefangen wird, tauscht seine Rolle mit dem Fänger.

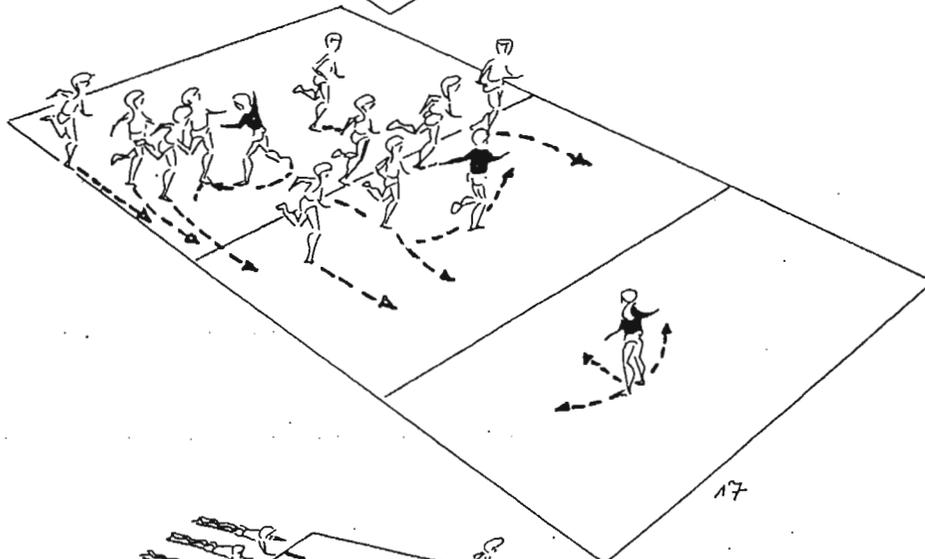


12 Fangstaffel

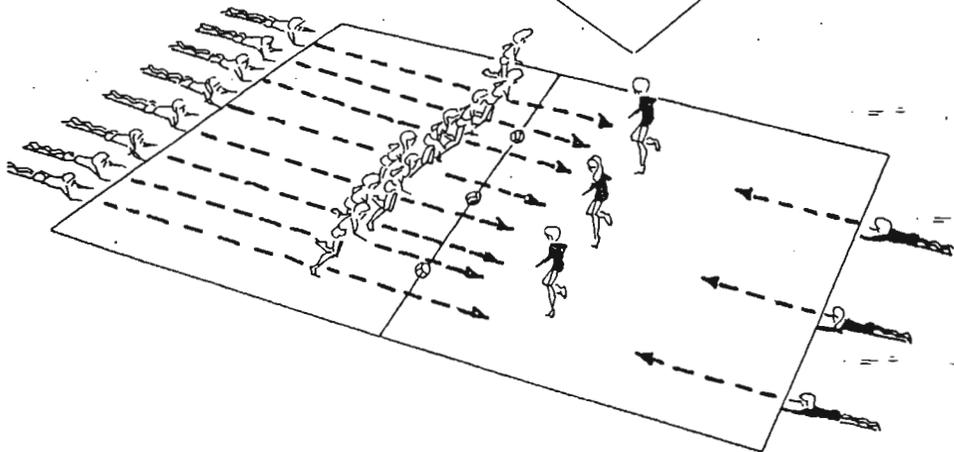
Eine Mannschaft stellt die Fänger. Von einer Position außerhalb des Spielfeldes startet der erste Fänger ins Feld. Gelingt es ihm, einen Spieler zu fangen, läuft er zurück und schlägt den zweiten Fänger ab usw. Ein Durchgang ist beendet, wenn der letzte Fänger der Mannschaft zurückgekehrt ist. Die Mannschaften werden verglichen.



16



17



16 "Brückenwächter"

Ein, zwei, drei "Brückenwächter" halten sich etwa in der Mitte eines Spielfeldes auf. Die anderen Spieler versuchen, die Seite zu wechseln, ohne von den "Brückenwächtern" gefangen zu werden. Wer gefangen wird, -

- - - - - tauscht seine Rolle mit dem "Brückenwächter",
- wird ebenfalls "Brückenwächter".

17 Dreifelderlauf mit "Brückenwächtern"

Die Fläche zwischen Start und Ziel ist in drei Felder eingeteilt. In jedem Feld werden die Läufer von einem "Brückenwächter" erwartet. Wer gefangen wird, übernimmt die Rolle des "Brückenwächters".

Variation: Wer gefangen wird, wird ebenfalls "Brückenwächter".

18 Startball

In der Mitte eines Feldes befinden sich Bälle (Schaumstoff-, Volläyballer), an seinen beiden Enden je eine Gruppe in Startposition (verschiedene Startstellungen). Nach erfolgreichem Start wechselt die große Gruppe die Seite, während die kleine Gruppe zu den Bällen sprintet und versucht, die Flüchtenden abzuwerfen. Wer getroffen wird, tauscht seine Rolle mit dem Werfer.

Variationen: - Die Werfergruppe erhält eine Vorgabe.
- Es wird mit dem "Bodenpaß" abgeworfen.

(X)

Mein rechter Platz ist frei Erst bewegen, dann reagieren

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 7	Ab 8	●●	●	●

Material: Hocker, kleine Kästen

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit

Klassische Spielidee: Alle Mitspieler sitzen im Kreis, ein Platz bleibt leer. Derjenige, der links von diesem Platz sitzt, ruft: „Mein rechter Platz ist frei, ich wünsche mir ... herbei“ und der Gerufene muss seinen Platz wechseln.

Neue Spielidee: Der Ablauf bleibt der Gleiche mit dem Unterschied, dass derjenige, der den Satz aufsagt, währenddessen eine Bewegung vorführen muss. Der Aufgerufene versucht nun, den Platz zu wechseln. Allerdings versucht sein derzeitiger rechter Nachbar, ihn festzuhalten und am Platzwechsel zu hindern.

Anmerkung: Ein nettes Spiel, das auch zum Kennenlernen eingesetzt werden kann.

Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann? Die Bewegungsform entscheidet

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 7	Ab 6	●●	●	●

Material: -

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit

Klassische Spielidee: Ein Spielfeld ist abgesteckt. Auf der einen Seite steht der Schwarze Mann (Fänger), auf der anderen alle anderen Spieler. Der Schwarze Mann ruft:

- „Habt ihr Angst vorm Schwarzen Mann?“
- „Nein, nein, nein!“
- „Wenn er aber kommt?“
- „Dann laufen wir davon!“

In dem Augenblick laufen alle los und versuchen, zum Spielfeldende des Schwarzen Mannes zu gelangen. Das ist nicht einfach, denn der ist auch vorgelaufen und schlägt jeden ab, den er erwischt. Außerdem darf er vor- und rückwärts laufen, während alle anderen sich nur vorwärts bewegen dürfen.

Neue Spielidee: Der Schwarze Mann entscheidet, in welcher Bewegungsform (Hüpfen, auf einem Bein springend, rückwärts,...) die anderen Spieler sich auf die andere Seite begeben dürfen. Er muss sich aber auch so bewegen. Erwischte Spieler helfen dem Schwarzen Mann beim Fangen.

Anmerkungen: Im Mittelpunkt der neuen Variante stehen die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, die Kreativität der Spieler und die Verbesserung der Schnellkraft.

Halt mich doch!

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 8	Ab 10	●	●	●

Blinzeln, ein bekanntes Spiel, ohne dass früher ein Kindergeburtstag gar keine richtige Party war. Dass man dieses Spiel auch in die Turnhalle verlagern kann, soll die neue Variante (durch Zusatzaufgaben) belegen.

Material: kleine Kästen

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit

Klassische Spielidee: Die Mitspieler sitzen im Kreis auf Stühlen, ein Stuhl bleibt unbesetzt. Hinter jedem Stuhl steht ein Wächter, der die Hände auf dem Rücken hat. Der Spieler hinter dem leeren Stuhl blinzelt einem sitzenden Mitspieler zu. Dieser versucht blitzschnell den Platz zu wechseln. Bemerkt sein Wächter diese Absicht, hält er ihn an den Schultern fest. Ist er entwischt, muss der Wächter nun selbst jemanden herbeiblinzeln.

Neue Spielidee: Die Stühle werden durch kleine Kästen ersetzt. Ansonsten bleibt die Spielidee erhalten. Nach einem erfolgreichen Platzwechsel wird allerdings nicht sofort weitergespielt. Der Wächter, dessen Mitspieler den Platz gewechselt hat, muss nun eine Bewegung vormachen (z. B. 10 x Hampelmann), die die anderen nachmachen müssen. Erst dann wird weitergespielt.

Anmerkung: An der eigentlichen Aufgabenstellung hat sich nichts verändert, die Schulung der Reaktionsfähigkeit steht immer noch im Mittelpunkt. Durch die Zusatzaufgabe wird allerdings mehr Bewegung in das Spiel eingebaut und nebenbei die Kreativität der Spieler gefordert. Fällt den Spielern allerdings keine Bewegung ein, kann der ÜL ein paar Aufgabenkarten bereithalten, die der Wächter dann ziehen muss.



Bei Tag und Nacht

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 6	Ab 10	●●	●	●

Dieses Spiel war früher eine Methode, um vor Spielbeginn die Anfangspartei zu bestimmen oder den Standort auszulosen. Es eignet sich aber auch als Variante für das bekannte Tag-und-Nacht-Spiel (auch als Schwarz und Weiß bekannt).

Material:

Zielsetzung: optische Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

Klassische Spielidee: Zwei Mannschaften stehen sich an der Mittellinie gegenüber. Sie wenden sich dabei den Rücken zu. Die Schmalseiten des Spielfeldes sind die Freimale, wobei das der Tagpartei im Blickfeld der Nachtpartei ist und umgekehrt. Der ÜL wirft nun eine Scheibe hoch, deren eine Seite weiß (Tag) und die andere schwarz (Nacht) ist. Ruft er Tag (weiße Seite), muss die gerufene Partei zu ihrem Mal laufen, die Gegenpartei versucht, die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, scheidet aus.

Neue Spielidee:

Beide Parteien stehen sich an der Mittellinie gegenüber. Vorab vereinbaren sie innerhalb ihrer Mannschaft, welches Symbol sie wählen (Papier, Schere oder Stein), ohne dass die andere Partei ihre Absprachen mitbekommen. Dann stellen sie sich gegenüber an der Mittellinie auf (Gesicht zu Gesicht) und auf Signal des Übungsleiters machen sie die vereinbarte Bewegung. Die Partei, die verliert, muss zu ihrem Freimal sprinten. Abgeschlagene Spieler wechseln die Mannschaft.

Papier = flache Hand

Stein = Faust

Schere = scherenförmig gespreizte Finger

Papier wickelt Stein ein (flache Hand siegt über Faust)

Stein schleift Schere (Faust siegt über gespreizte Hand)

Schere schneidet Papier (gespreizte Hand siegt über flache Hand)



Schattenlaufen Pass auf den Luftballon auf

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 5	Ab 10	●●	●●	●

Material: Schnüre und Luftballons

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

Klassische Spielidee: Einer muss nachlaufen und zwar so lange, bis er bei Sonnenschein auf den Kopf von dem Schatten eines der Kinder getreten hat. Das Kind, auf dessen Schatten getreten wurde, muss dann dem anderen Schatten nachlaufen.

Neue Spielidee: Jeder Spieler bekommt einen aufgepusteten Luftballon mit einer Schnur an ein Bein gebunden. Alle Spieler laufen durch den Raum und versuchen, die Luftballons der anderen zu zertreten und gleichzeitig den eigenen Luftballon zu schützen. Zertretene Luftballons werden nicht ersetzt und das Spiel ist beendet, wenn alle Ballons zertreten sind.

Variante:

- Es gibt einen „Jäger“, der die Ballons zertritt.
- Wer keinen Ballon mehr hat, wird auch Jäger, muss aber wie beim Kettenkriegen den anderen Jäger anfassen. Wenn vier Jäger zusammen sind, teilen sie sich jeweils zu zwei Paaren auf.

Anmerkungen: Durch die Ballons entfallen das Abschlagen und zu starke Berührungen. Zudem kann nicht mehr geschummelt werden.



Hase und Jäger

Gehen, was das Zeug hält

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 8	Ab 12	●●	●	●

Material: diverse Reifen

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit

Klassische Spielidee: Die beiden Mannschaften (Jäger und Hasen) befinden sich in einem abgegrenzten Spielfeld. Die Jäger laufen den flüchtenden Hasen nach und versuchen, die mit einem Ball abzuwerfen. Die Jäger dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen. Die Hasen dürfen den Ball nicht berühren. Abgeworfene Hasen scheiden aus.

Neue Spielidee: Die Jäger gehen mit einem Reifen um den Körper durch die Halle. Sie versuchen, den flüchtenden Hasen ihren Reifen um den Körper zu stecken. Gelingt dies, wird der Hase zum Jäger und umgekehrt.

Anmerkungen: Dadurch, dass die Teilnehmer nur gehen (walken) dürfen, ist eine Überlastung fast ausgeschlossen. Darauf achten, dass alle Teilnehmer in Bewegung sind. Bei Bedarf das Spielfeld verkleinern oder vergrößern.



„Der Kessel platzt“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●☺☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Berätigte Materialien

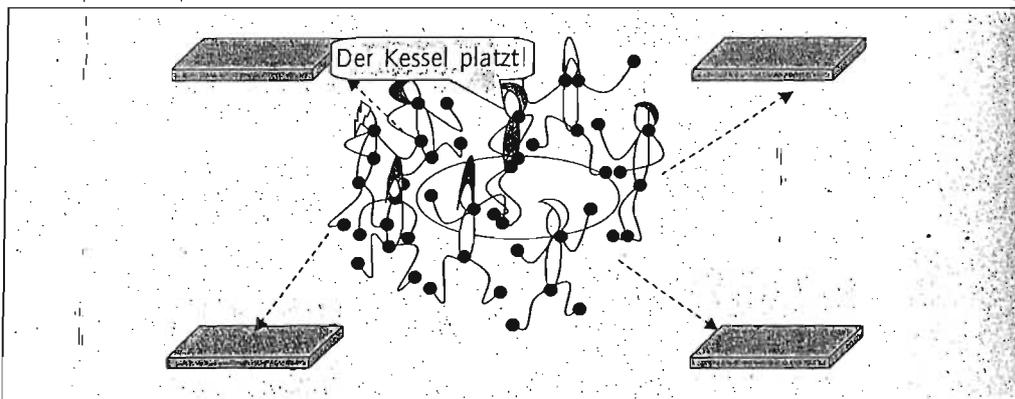
- Je 1 Turnmatte in der Spielfeldecke (4 Matten); Verwendung eines Mittelkreises.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

In einem Mittelkreis befindet sich nur der Fänger; alle anderen Schüler verteilen sich um den Kreis. Die Spielfeldecken sind durch Turnmatten dargestellt.



Verlauf

Der Fänger stellt einen Lokomotivführer dar, der von seinen großen und gefährlichen Reisen erzählt. Beim Satz „Der Kessel platzt“, stieben alle auseinander und versuchen, sich auf einer der vier Matten in Sicherheit zu bringen, um nicht vom Lokomotivführer – oder später von dessen Helfern – gefangen zu werden. Gefangene Schüler begleiten ihn in den Kreis und werden seine Helfer.

Spielende

Der letzte, übrig gebliebene Spieler wird neuer Lokomotivführer.

Varianten

- Die Helfer dürfen nur paarweise (Handfassung) fangen.
- Der Lokomotivführer schreibt jeweils die Bewegungsform vor (z. B. auf 1 Bein, Schlussprünge, auf allen Vieren ...), muss sich aber selbst in der gleichen Weise bewegen.

Hinweise

- Es empfiehlt sich, zu Beginn einen phantasiebegabten, sportlichen Schüler als Fänger einzuteilen, um das Spiel in Gang zu bringen.
- Die Matten müssen weit genug entfernt von einer Wand ausgelegt werden.

„Das letzte Paar vorbei“

Alter ☺☺☺
Erklärung ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●☺☺
Materialaufwand ☺☺☺

Intensität ☺☺☺

Benötigte Materialien

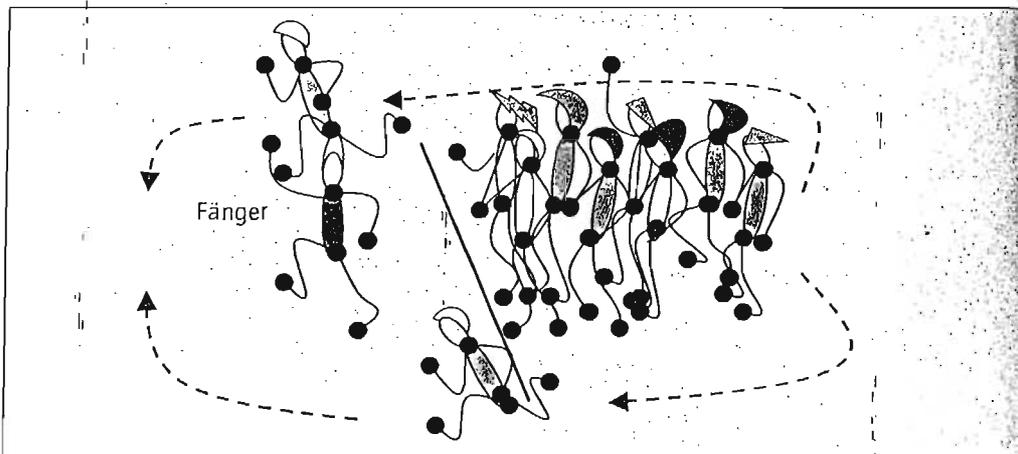
- Keine (eventuell für jeden Schüler 1 Ball - Siehe Variationen).

Anzahl der Schüler

- Pro Gruppe etwa 5-6 Paare + 1 weiterer Schüler (Ungerade Zahl).

Organisation

Die Schüler stellen sich paarweise hinter einer Linie in einer Reihe auf. Ein Schüler steht vor der Gruppe (Bei Teilung der Halle ergeben sich zwei Aktionsfelder).



Verlauf

Mit dem Ruf „Das letzte Paar vorbei!“ startet der Fänger das Spiel. Die beiden letzten Spieler laufen – jeder auf seiner Seite – an der Doppelreihe vorbei und versuchen, sich vorne wieder zu einem Paar zu vereinigen, um sich dann als erstes Paar in die Reihe zu stellen. Der Fänger versucht, dies zu verhindern, darf aber die „Startlinie“ nicht übertreten. Gelingt es dem Fänger, einen der Läufer zu fangen, bildet er mit diesem ein neues Paar, das sich nun als erstes Paar in die Reihe stellt. Der übrig gebliebene Spieler wird dann neuer Fänger.

Spielende

- „Endlosspiel“ – Abbruch nach einiger Zeit.

Variation

- Jeder Schüler (auch der Fänger) prellt einen Ball.

Hinweis

- Um zu vermeiden, dass sich die Fangzone immer weiter verengt, sollten die Paare hinter der Startlinie bleiben.

„Krakenfangen“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●☺

Intensität ☺☺☹

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

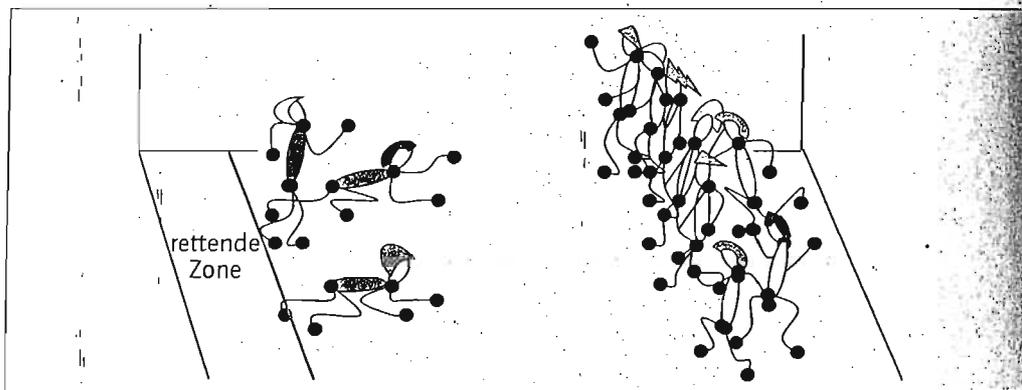
- Keine.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Eine „Krake“ steht an einen Hallenende, der Rest der Klasse am anderen.



Verlauf

Auf ein Zeichen der „Krake“ versuchen alle, die andere Hallenseite zu erreichen, ohne von der „Krake“ (oder ihren Helfern – Siehe Skizze und Variante) gefangen oder abgeschlagen zu werden.

Spielende

- Nach einigen Hallenlängen wird der letzte übrig gebliebene Schüler die neue „Krake“.

Varianten

- Wer abgeschlagen wurde, hilft der „Krake“.
- Wer abgeschlagen wurde, hilft der „Krake“ – aber nur auf allen Vieren!
- Wer abgeschlagen wurde, hilft der „Krake“ – aber nur mit den „Krakenarmen“ und aus dem Stand/Sitz von dem Ort aus, wo der Abschlag erfolgte.
- Gefangen ist nur, wer von der/den Krake(n) so hochgehoben wurde, dass die Füße nicht mehr den Boden berühren – in der Regel ein (sehr) „wildes“ Spiel!!

Hinweise

- Ziel ist nicht die Wand, sondern eine Linie ininigem Abstand davor.
- Die letztgenannte Variante setzt disziplinierte Schüler voraus.

4

„Tempofangen“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●●

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

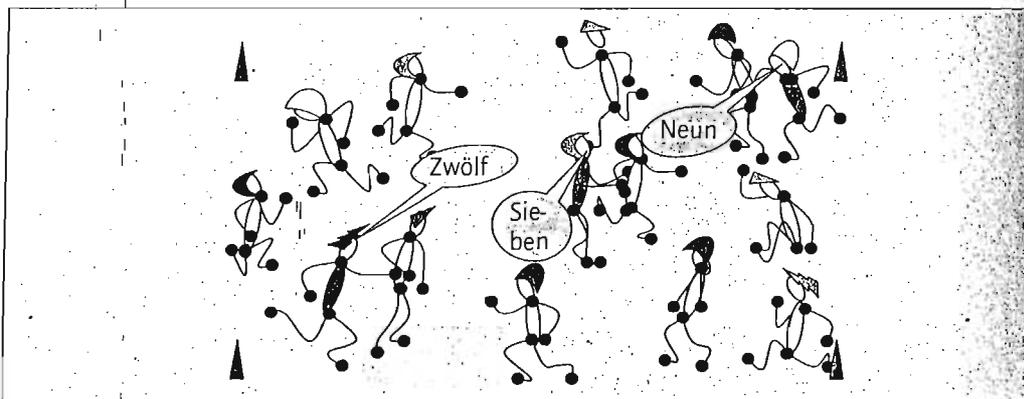
- Fängerabzeichen; ggf. Markierungshütchen zur Feldbegrenzung.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse/große Gruppe

Organisation

Die Schüler verteilen sich etwa gleichmäßig im Feld. Drei gekennzeichnete Fänger halten sich bereit.



Verlauf

Auf ein Zeichen beginnen alle Fänger gleichzeitig die anderen Spieler abzuschlagen, die dann aber weiterspielen dürfen. Jeder Abschlag muss laut mitgezählt werden. Welcher Fänger hat als erster zwanzig Spieler abgeschlagen? Die gleichen Spieler dürfen nicht zweimal direkt hintereinander abgeschlagen werden.

Spielende

- Das Spiel ist zu Ende, wenn der erste der drei Fänger die vorgegebene Anzahl Spieler abgeschlagen hat.

Variante

- Veränderung der Zahl der Fänger.
- Spiel auf Zeit. Welcher Fänger hat z. B. in zwei Minuten die meisten Spieler abgeschlagen?
- Abgeschlagene Spieler müssen eine Hand auf die Stelle legen, wo sie zuletzt abgeschlagen wurden.

Hinweis

- Das Spiel stellt, wenn viele Fänger eingesetzt werden, besonders hohe Anforderungen an die Spieler.

„Krebse unter sich“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

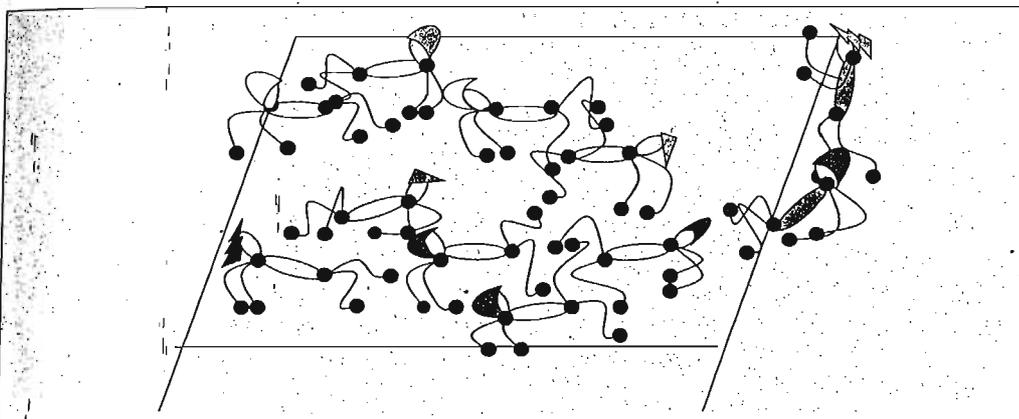
- Keine; ggf. Bälle. (Siehe Variante).

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse, aufgeteilt in mehrere Gruppen mit bis zu 10 Schülern.

Organisation

In drei Teilfeldern des Volleyballfeldes können bis zu je 10 Schüler spielen.



Verlauf

Bis zu 10 Schüler sitzen in ihrem kleinen Feld. Auf ein Zeichen gehen alle in den „Krebsgang“ (Fortbewegung auf allen Vieren; Bauch nach oben; Gesäß weg vom Boden). Nur so dürfen sie sich ab jetzt fortbewegen.

Sie versuchen, sich gegenseitig so zu bedrängen, dass das Gesäß wieder den Boden berührt. Damit scheidet dieser Schüler für eine kurze Zeit bis zum nächsten Durchgang aus. Wer als letzter „Krebs“ übrig bleibt, ist Sieger.

Es empfiehlt sich, einen Schüler als Schiedsrichter einzusetzen, dessen Entscheidungen akzeptiert werden müssen.

Regeln, die unbedingt eingehalten werden müssen:

- Kopf, Hände und Arme dürfen nicht berührt werden.
- Es darf nur mit den Beinen/Füßen gedrückt oder gezogen werden.

Spielende

- Spielende nach mehreren Durchgängen.

Variante

- Wer ausscheidet holt sich einen Ball und wirft auf einen Basketballkorb oder dribbelt um das Spielfeld. Nach einem Korbtreffer oder der Laufrunde kann er wieder mitmachen.

50 Fängst du mich, fang ich dich

Intention:

schnell und adäquat reagieren auf unterschiedliche Signale

Schwierigkeitsgrad: *

Organisation/Arbeitsform:

Zweiergruppen; Partnerarbeit

Geräte/Materialien:

keine

weitere Förderschwerpunkte:

- Koordination:
 - räumliche Orientierungsfähigkeit
- Konflikte lösen

Aufgabe:

Im Bewegungsraum werden vor jeder Stirnseite mit Querlinien (Abstand zur Wand jeweils ca. fünf Meter) „Freizonen“ festgelegt.

Die Lerngruppe wird in Zweiergruppen eingeteilt. Die Partner stellen sich hintereinander in einem Abstand von etwa zwei Metern vor einer Stirnseite auf. Die Signale erfolgen durch die Lehrkraft.

Die Kinder haben die Aufgabe, auf ein Signal den weglau-fenden Partner zu fangen.

Auf das Signal „Los!“ gehen die Partner langsam in Richtung der gegenüberliegenden Stirnseite. Sie behalten dabei ihren Abstand bei. Ertönt das Signal „Fang!“, beginnen beide zu sprinten. Dabei versucht der hintere Partner, den vorderen vor Erreichen der „Freizone“ zu berühren.

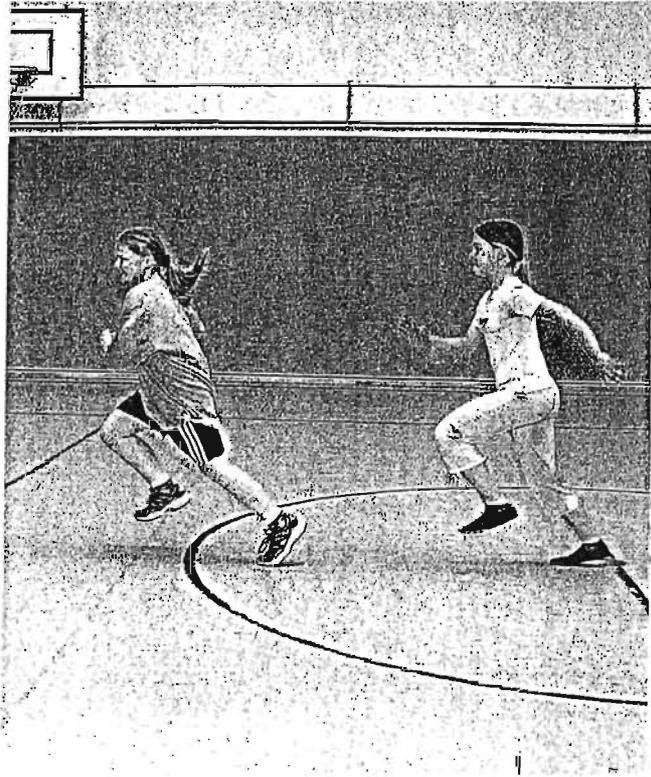
Ggf. werden nach einer angemessenen Zeit wichtige Aspekte des erfolgreichen Fangens bzw. Weglaufens benannt und demonstriert, z. B.:

- den Partner aufmerksam und genau beobachten, den Abstand einhalten
- sich konzentrieren, das akustische Signal stets erwarten.

Der nächste Durchgang wird in Gegenrichtung durchgeführt. Die Positionen werden gewechselt.

Variationen bezüglich des Signals:

- statt „Fang!“ andere akustische Signale verwenden, z. B. „Schnapp!“, Klatschen, Tamburinschlag
- wie oben, die Lautstärke verringern



- nach dem dritten Signal fangen: 1. Klatschen = losgehen, 2. Klatschen = weitergehen, 3. Klatschen = fangen bzw. weglaufen
- bei einem bestimmten Signal fangen: z. B. drei unterschiedliche Signale verabreden, bei zwei Signalen wird weitergegangen, beim dritten Signal wird gefangen bzw. weggelaufen
- nach dem Signal „Dreh!“ drehen sich beide Partner schnell um 180 Grad; der hintere fängt den vorderen
- zwischen den Signalen „Fang!“ und „Dreh!“ wechseln

weitere Variationen:

- aus dem langsamen Laufen fangen
- aus dem Hopslerlauf fangen
- aus unterschiedlichen Abständen zum Partner fangen

Hinweise:

- bei ungerader Anzahl der Kinder wird eine Dreiergruppe gebildet; die Kinder wechseln sich regelmäßig ab,
- die Gruppen kreuzen nicht die Laufwege anderer; ggf. sind für einzelne Gruppen Längslinien als Orientierungshilfe zu nutzen
- aus Sicherheitsgründen ist das Laufen gegen Wände zu untersagen
- einen neuen Durchgang erst starten, wenn alle Gruppen zur Ruhe gekommen sind
- nach mehreren Durchgängen kann der Partner gewechselt werden

53 Der Riese wacht auf

Intention:

schnell und adäquat reagieren in Spielformen

Schwierigkeitsgrad: *

Organisation/Arbeitsform:

gesamte Lerngruppe; Spiel

Geräte/Materialien:

keine

weitere Förderschwerpunkte:

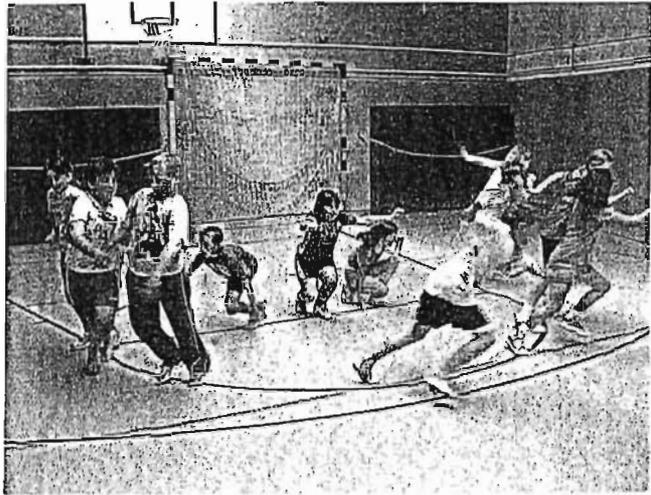
- auditive Wahrnehmung
- Koordination:
 - räumliche Orientierungsfähigkeit

Aufgabe:

Ein Kind der Lerngruppe wird zum „Riesen“ bestimmt und hockt sich im Bewegungsraum in die Mitte eines Kreises (z. B. Mittelkreis). Alle anderen Kinder sind „Zwerge“ und stellen sich mit beiden Füßen auf die Kreislinie mit Blickrichtung nach außen. Vor den beiden Stirnseiten werden in einem ausreichenden Abstand zu den Wänden mit Linien „Freizonen“ eingerichtet. Die „Zwerge“ verhalten sich sehr leise, da der „Riese“ „schläft“.

Der „Riese“ hat die Aufgabe, die „Zwerge“ vor dem Erreichen einer „Freizone“ abzuschlagen.

Mit Beginn des Signals der Lehrkraft „Der ‚Riese‘ wacht auf!“ laufen die „Zwerge“ schnell zu einer „Freizone“. Der „Riese“ versucht, „Zwerge“ abzuschlagen. Gefangene „Zwerge“ werden ebenfalls zu „Riesen“ und gehen im nächsten Durchgang mit auf „Zwergenjagd“.



Hinweise:

- im Kreis befinden sich maximal vier „Riesen“; dann beginnt ein neues Spiel
- auf die Unfallgefahr beim Kreuzen von Laufwegen hinweisen; die „Zwerge“ laufen nicht durch den Kreis
- die „Riesen“ verabreden aus Sicherheitsgründen heimlich vor jedem Durchgang, in welche Richtung sie die „Zwerge“ jeweils jagen wollen
- einen neuen Durchgang erst starten, wenn alle Kinder zur Ruhe gekommen sind

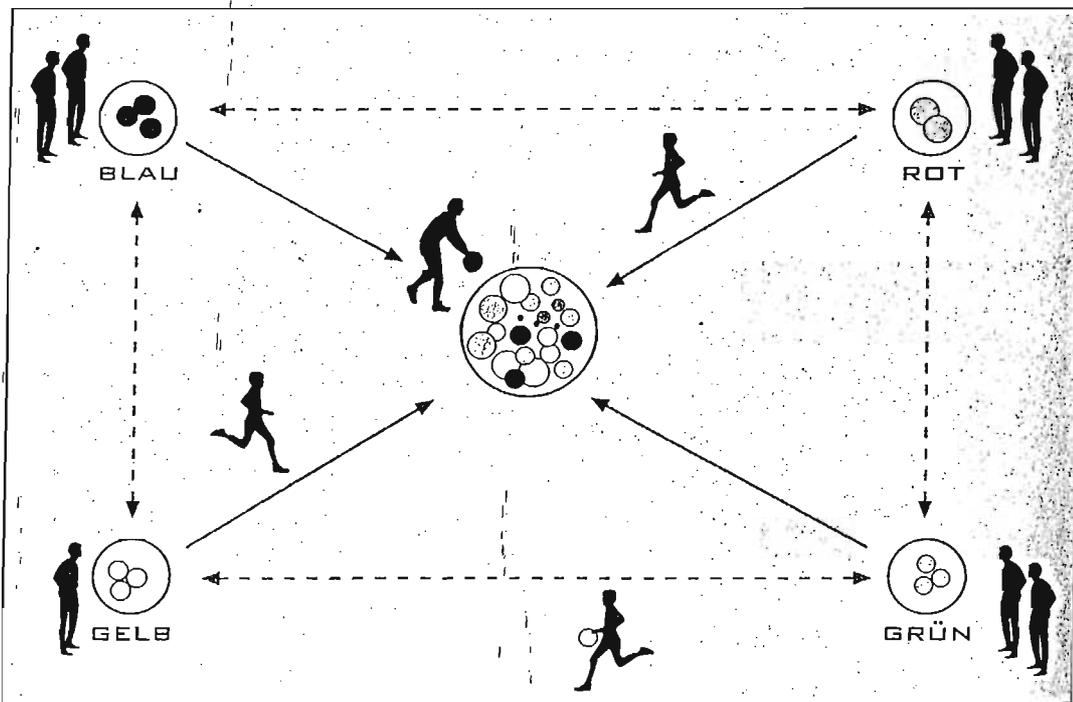
Variationen:

- die „Zwerge“ hocken sich ebenfalls hin
- der „Riese“ stellt sich hin
- alle befinden sich in der Bankstellung
- alle stehen in Schrittstellung
- wie oben, die „Zwerge“ hocken/steht mit Blickrichtung zum „Riesen“
- andere akustische Signale verwenden
- die Lautstärke von Signalen verringern
- nach dem dritten Signal fangen
- bei einem bestimmten Signal von mehreren Signalen fangen
- die Entfernung zwischen „Riese“ und „Zwergen“ verändern
- bis zum Signal die Augen schließen

5.1.16 Supermarkt

A Grundidee

An den 4 Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) steht jeweils ein Team mit max. 5 Turnern mit jeweils entsprechend vielen Bällen. In der Mitte befindet sich ein Korb mit verschiedenen Bällen (unterschiedliche Farbe, unterschiedliche Bälle: Tennis, Handball, Volleyball, Basketball, Fußball...). Jedes Team erhält einen „Typ“ Bälle. Ziel ist es, alle eigenen Bälle zur eigenen Station (umgedrehter kleiner Kasten) zu befördern. Pro Team darf nur ein Turner unterwegs sein und immer nur einen Ball mitnehmen. Es dürfen auch Bälle der gegnerischen Teams „geklaut“ sowie eigene aus den gegnerischen Körben „befreit“ werden. Dabei müssen die Bälle frei zugänglich sein und dürfen nicht verteidigt werden. Nach einem Pilotdurchgang besprechen die Turner Strategien und setzen diese in weiteren Durchgängen um.

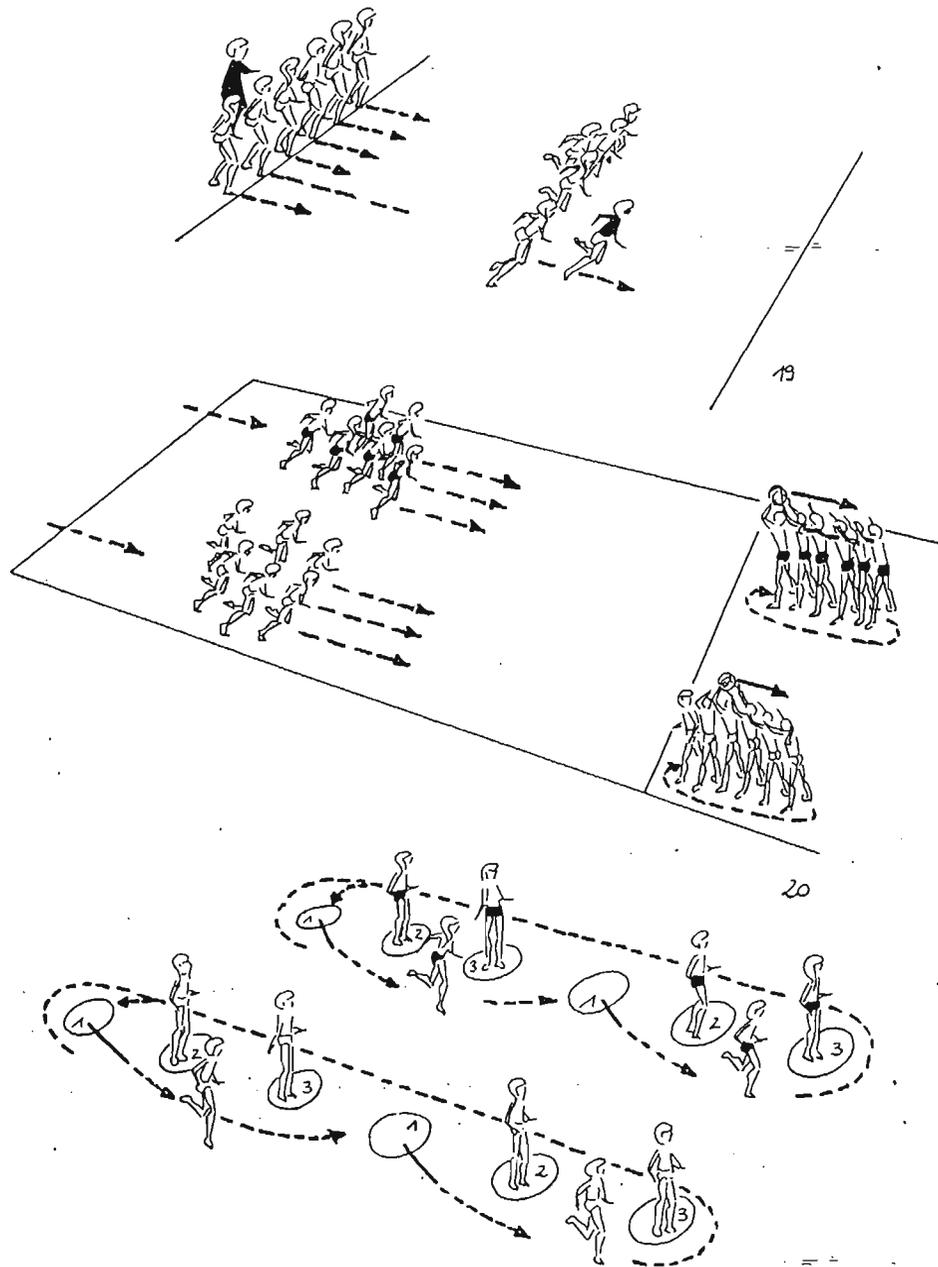


Variationen:

- Hindernisse auf den Laufwegen einbauen - durch Parallelbarren stützel, Bodenturnen, Schwebbalken, Sprungbrett, Mini-Trampolin und dabei die Aufgaben turnerspezifisch variieren;
- Variation zum Überwinden der Laufstrecke: z.B. im Vierfüßler vorwärts/rückwärts laufen, Hasehüpfer auf dünnen Matten. Dabei Aufgabenvariation bezüglich der Strecke zum gegnerischen Korb und zum Korb in der Mitte.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie?
- Was hätte besser laufen können?



19 Wer schafft den "Frühstarter"?

Die Läufer stehen in Hochstartstellung nebeneinander hinter einer Startlinie. Sie halten eine Hand auf dem Rücken. Der Lehrer/Übungsleiter geht hinter ihnen entlang und legt einem der Läufer einen Gegenstand in die Hand. Dieser startet überraschend (Frühstart). Die anderen versuchen, ihn bis zur Ziellinie einzuholen.

20. Start zur Zusatzaufgabe

Zu Beginn des Spiels wird eine bestimmte Distanz aus unterschiedlichen Startstellungen zurückgelegt. Für die Zusatzaufgabe liegt hier ein Medizinball bereit. Nach Erfüllen der Zusatzaufgabe kehren die Mannschaften zum Ausgangspunkt zurück.

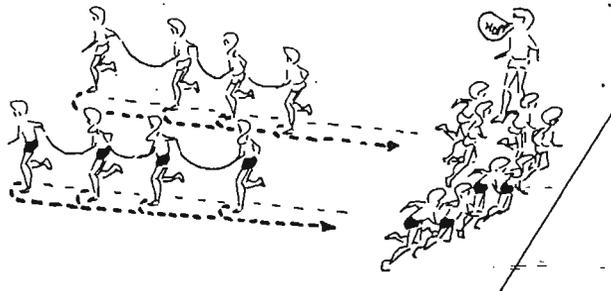
Zusatzaufgaben können sein:

- Die Mannschaft stellt sich in Reihe auf. Der Ball wird über die Köpfe nach hinten gereicht. Der letzte läuft mit dem Ball nach vorne usw.
- Die Mannschaft stellt sich in Reihe mit gegrätschten Beinen auf. Der Ball wird durch die gegrätschten Beine nach hinten gerollt. Der letzte läuft mit dem Ball nach vorne usw.

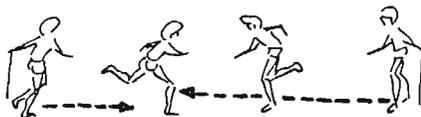
21 Nummernwettlauf

Die Läufer der Mannschaften stehen in Reifen/auf Fliesen verteilt. Jeder hat eine Nummer. Bei großen Gruppen erhalten zwei oder drei Läufer dieselbe Nummer. Die aufgerufene Nummer läuft um die eigene Mannschaft herum auf die Ausgangsposition zurück. Jede Mannschaft sammelt ihre Punkte.

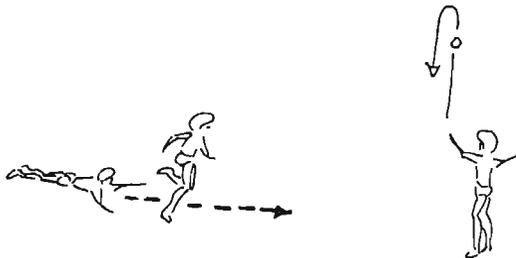
(X)



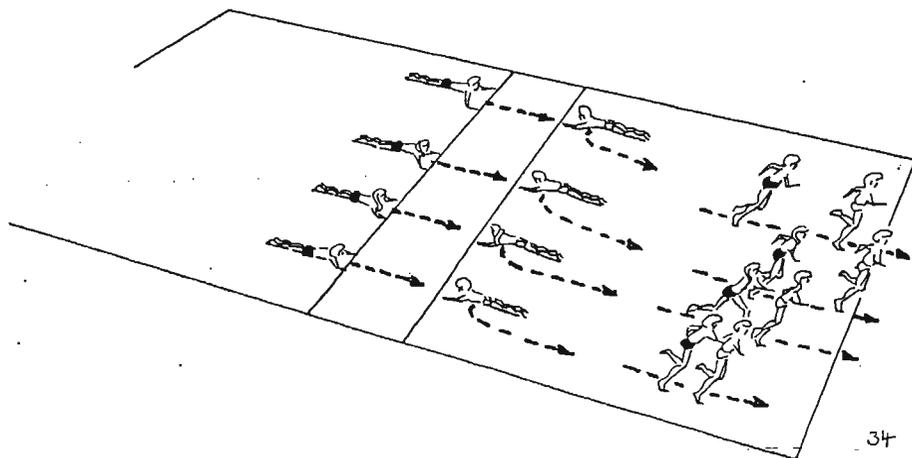
31



32



33



34

31 Umkehrspurt mit Vorgabe - Kette

Die Läufer jeder Gruppe traben, jeweils um Seillänge voneinander entfernt, von einer Ziellinie weg. Auf ein bestimmtes Signal lassen sie die Seile fallen, drehen sich reaktionsschnell um und spurten zur Ziellinie zurück. Jeder hintere Läufer versucht, so viel wie möglich vordere einzuholen. Bei den folgenden Durchgängen wird jeweils die Reihenfolge geändert.

32 Stabtausch

Je zwei Spieler halten Gymnastikstäbe in wenigen Metern Abstand voneinander senkrecht auf den Boden. Auf ein selbstgegebenes Startsignal spurtet jeder zum Stab des anderen und versucht, diesen vor dem Umfallen zu erreichen. Welches Paar schafft die größte Distanz?

33 Bälle schnappen

Je zwei Spieler gehören zusammen. Der eine wirft einen Ball senkrecht hoch, der andere startet zu diesem Ball, (verschiedene Startstellungen) und versucht, diesen vor der Bodenberührung zu erreichen. Die beiden Spieler gestalten die Aufgabe immer schwieriger.

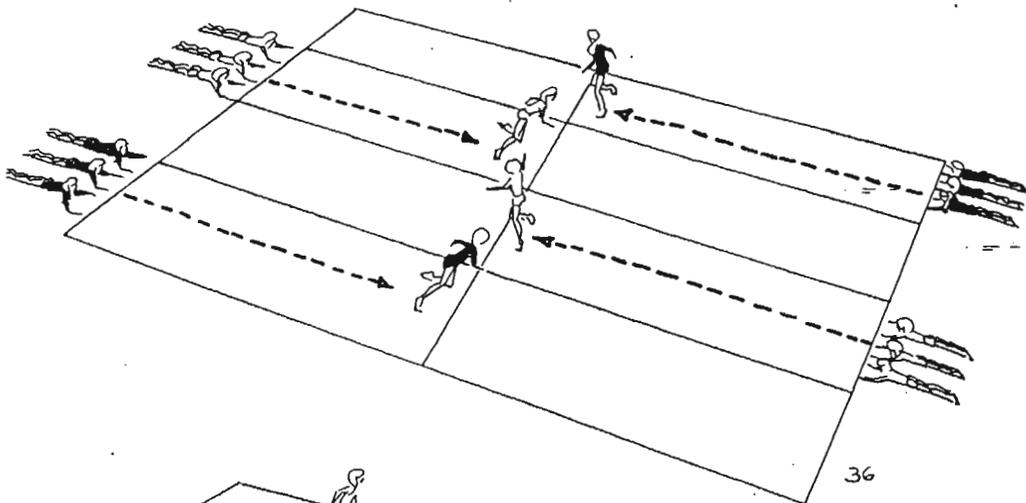
34 Schwarz - Weiß

Zwei Gruppen nehmen an zwei etwa 2-3m voneinander entfernten Linien Startpositionen ein (verschiedene Startstellungen). Eine Gruppe heißt "Schwarz", die andere "Weiß". Der Lehrer/Übungsleiter ruft die Gruppe, die weglaufen muß. Ruft er "Schwarz", muß "Schwarz" weglaufen und "Weiß" versuchen, so viel wie möglich "Schwarze" zu fangen, und umgekehrt.

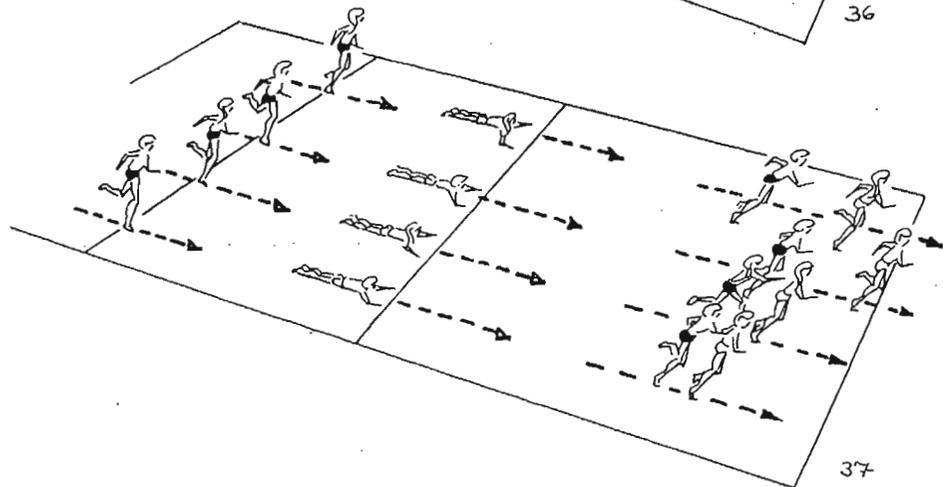
(LX)



35



36



37

35 Schwarz - Weiß mit Durchwechselln

Von den Mannschaften "Schwarz" und "Weiß" sitzen sich jeweils Paare gegenüber (siehe 34). Bei jedem Durchgang wechselt eine der beiden Mannschaften genau eine Position weiter, so daß bei jedem Lauf neue Paarungen entstehen.

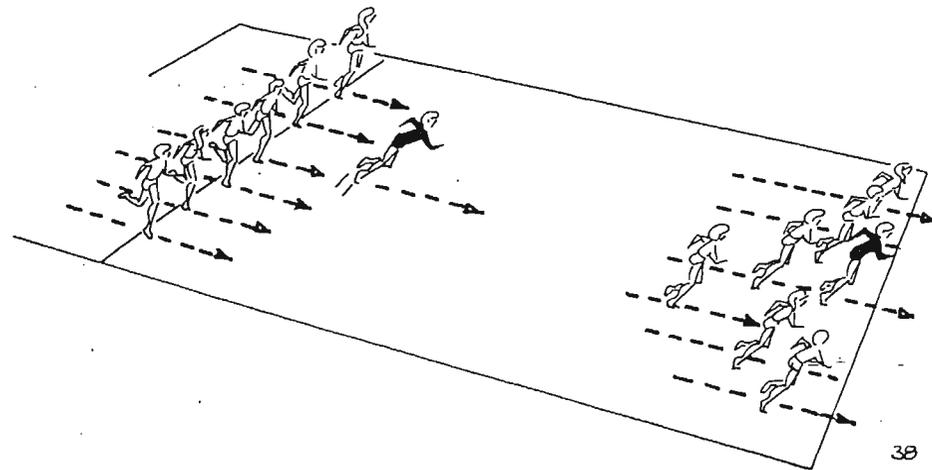
36 Nummernstart zur Mittellinie

Mehrere Mannschaften werden an gegenüber liegenden Startlinien verteilt. Die Ziellinie liegt in der Mitte zwischen ihnen. Die Läufer jeder Mannschaft bekommen Nummern, der erste die 1, der zweite die 2 usw. Die jeweils aufgerufene Nummer startet zur Mittellinie (verschiedene Startstellungen).

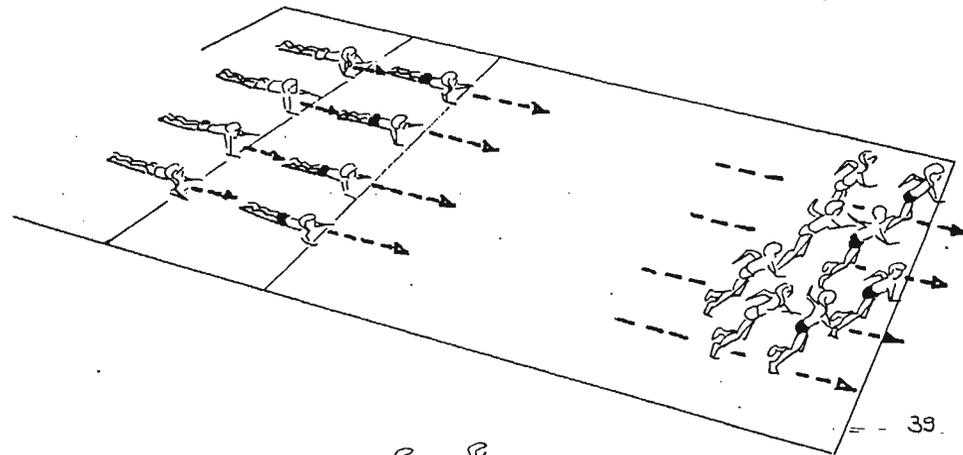
37 Start gegen "fliegend"

Zwei Gruppen treten jeweils gegeneinander an. Die hintere beginnt ihren Lauf mit einem Steigerungslauf, die vordere mit einem Start aus der Ruhestellung (verschiedene Startstellungen). Der Steigerungslauf wird mit dem Kommando "Fertig" begonnen. Wenn eine bestimmte Linie erreicht ist (die Gruppe bleibt bis dahin auf gleicher Höhe), erfolgt das Kommando "Los", das den Spurt der hinteren und den Start der vorderen Gruppe bedeutet. Beim zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht.

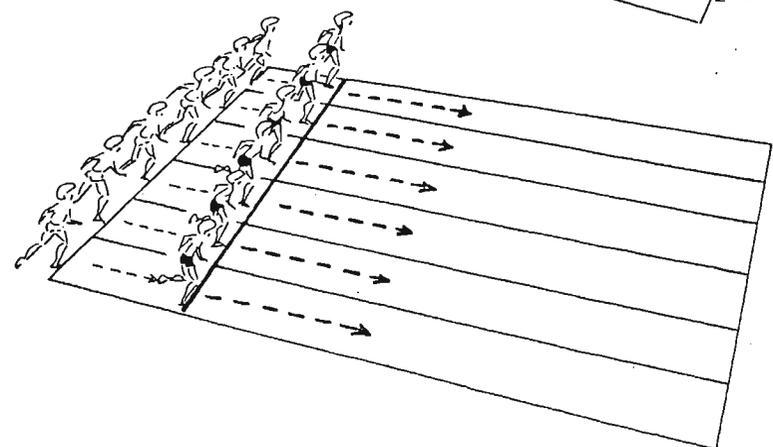




38



39



40

38 "Fliegend" gegen "Hasen"

Eine ganze Gruppe tritt jeweils gegen einen einzelnen Läufer (den Hasen) an. Die Gruppe beginnt den Lauf beim Kommando "Fertig" mit einem Steigerungslauf. Wenn sie eine bestimmte Linie erreicht, erfolgt das Kommando "Los", das den Spurt der Gruppe und den Start des "Hasen" einleitet.

39 Überholen

Es starten jeweils zwei Mannschaften von hintereinander liegenden Startlinien. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht.

Variation: Die Läufer werden paarweise zugeteilt. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Paarungen usw.

40 Start bei Berühren der Linie

Je zwei Läufer treten gegeneinander an. Der erste trabt langsam (!) an. Wenn er eine deutlich sichtbare Linie mit dem Fuß berührt, startet der hintere und versucht, den Flüchtenden einzuholen. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Paarungen usw.

Variation: Gruppenwettspiel: Jeder Eingeholte zählt einen Punkt für die Gruppe.



Kettenreaktion

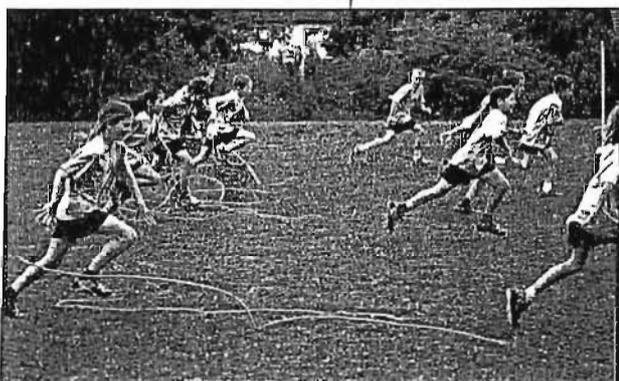


Die Schüler stehen in einer Linie nebeneinander. Der an der linken (rechten Seite) stehende Läufer lässt sich nach vorn fallen und sprintet weg. Sobald der neben ihm stehende Läufer und nacheinander die anderen dies merken, starten sie ebenso.

Varianten

- Beide äußeren Läufer starten gleichzeitig.
- Der mittlere Läufer startet zuerst.
- Alle Formen können aus verschiedenen Ausgangspositionen durchgeführt werden.

Partnerfangen (mit Vorgabe)



Zwei Linien stehen (liegen, kauern) hintereinander. Auf Kommando versucht der hintere Partner, den vorderen vor einer Zielinie zu fangen.

Variante (im Bild)

Der vordere und der hintere Partner halten die Enden zweier Sprungseile. Beide traben und halten das Seil gespannt. Auf Kommando lassen beide die Seile fallen, und der hintere fängt den vorderen (auch mit Drehung und Start in die andere Richtung möglich).

„Start“ gegen „Fliegend“



Ein Kind nähert sich trabend einer Markierung. Sobald es diese erreicht, darf ein zweites Kind, das an einer etwa fünf Meter entfernten weiteren Markierung steht, ebenfalls starten. Der „fliegende“ Partner versucht nun, den aus der Ruhe startenden bis zu einer bestimmten Linie zu fangen.

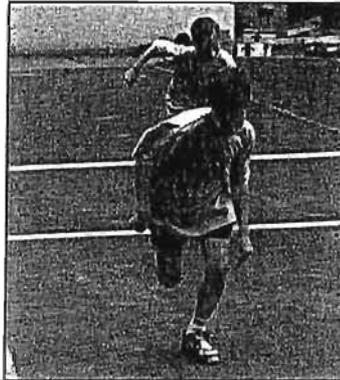
Variante

Sobald der Ankommende die Markierung berührt, erfolgt eine halbe Drehung und Start in die entgegengesetzte Richtung.

Schwarz und Weiß

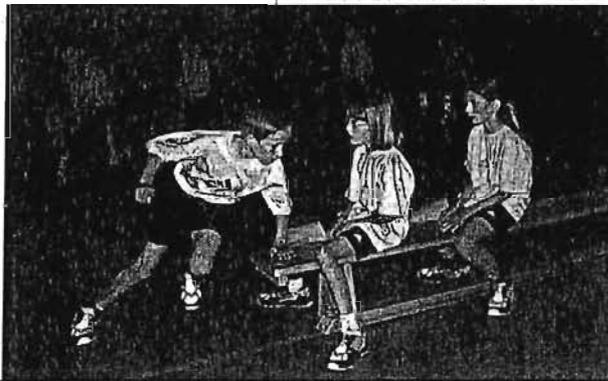
Beliebt sind bei Kindern immer wieder die Schwarz-Weiß-Spiele, die manchem auch unter dem Namen Tag-und-Nacht-Spiel bekannt sind. In unterschiedlichen Startformen befinden sich Partner in zwei Linien gegenüber. Die „Farbe“, die der Übungsleiter aufruft, verfolgt die andere bis zu einer bestimmten Marke.

Die optische Reaktion wird geschult, wenn der Übungsleiter eine Scheibe mit je einer schwarzen und einer weißen Seite hochwirft. Die zu sehende „Farbe“ fängt die andere.



Nummernwettlauf

Die einfachste Form ist die Reihenaufstellung: Jeder Läufer in der Reihe, hier als Bankwettspiel, hat eine Nummer und nimmt die geforderte Startposition ein. Die aufgerufene „Zahl“ sprintet nach vorne, um den ersten Läufer der Reihe herum, nach hinten, um den letzten Läufer und dann wieder zum eigenen Platz. Stellt in Reihen lässt sich das Spiel auch in Vierecksform mit je einer Gruppe an jeder Ecke und in anderen Aufstellungen durchführen.



Starts mit Zusatzaufgaben

Besonders motivierend wird das Starten, wenn der Lauf mit einer Zusatzaufgabe kombiniert wird: z. B. mit einem Zielwurf am Ende der Strecke, mit dem Transport eines Balls usw.



Hochstart



Der Hochstart kann erfolgen

- aus paralleler Fußstellung.
- aus der Schrittstellung (s. Bild).
- aus dem Gehen oder Traben.
- nach verschiedenen Kommandos.

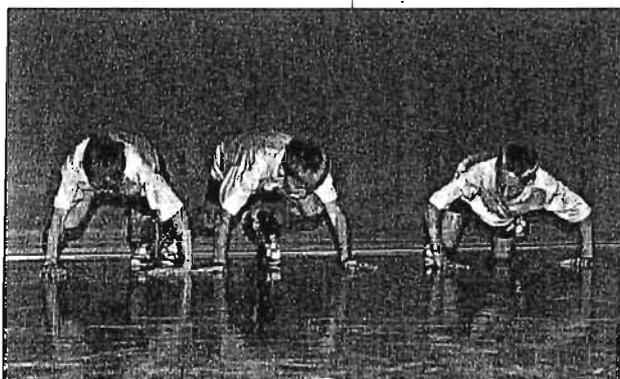
Beachte

- Beidseitig üben!
- Körpergewicht auf dem vorderen Fuß!
- Gegengleicher Armeinsatz!

Erweiterung

- Eine Hand auf dem Boden aufsetzen.

Abläufe aus wechselnden Positionen

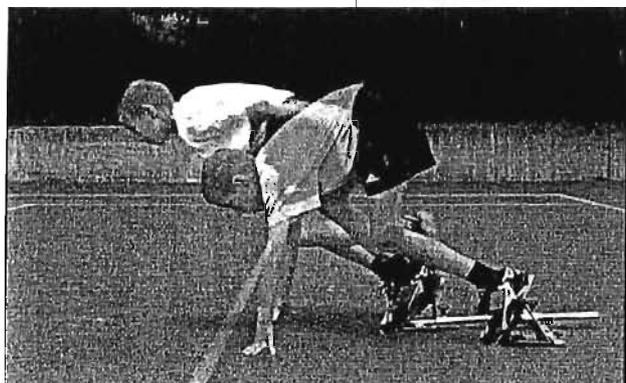


Die Kinder starten aus verschiedenen Ausgangspositionen, z. B. aus dem Sitz, aus dem Liegen, mit Blick nach vorn oder nach hinten usw.

Hier wird nicht nur die Gewandtheit geschult, sondern je nach Ausgangsposition (im Bild: aus dem Liegestütz) auch eine spielerische Hinführung zu immer „tieferen“ Ausgangspositionen vorgenommen.

Durchführung auch als Wettbewerb!

Tiefstart



Die Hinführung zum Tiefstart erfolgt ausgehend vom Hochstart über den Kauerstart (Aufsätzen einer, dann beider Hände).

Danach werden die drei Positionen erlernt. Sobald diese erfaßt sind, immer in Verbindung mit dem kompletten Ablauf üben!

Beachte

Tiefstart noch nicht intensiv schulen, da die Kraftvoraussetzungen bei Kindern oft noch nicht ausreichen.

Die Vorlieben 7 Denken und laufen

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 6	Ab 10	●●	●	●

- Material:** 1 Ball
- Zielsetzung:** Reaktionsfähigkeit
- Klassische Spielidee:** In der eigentlichen Spielform wird der Reihe nach gezählt. Sobald die Zahl Sieben auftaucht, eine Zahl Sieben enthält oder durch sieben teilbar ist, muss man „aus“ sagen. Wer sich verhaspelt, scheidet aus.
- Neue Spielidee:** Die Spieler stehen im Kreis und zählen der Reihe nach. Bei einer Sieben usw. wird dieses Mal nicht „aus“ gesagt, sondern der entsprechende Mitspieler muss zur Hallenwand laufen und danach wieder zurück zum Kreis. →
- Anmerkung:** Natürlich können auch andere Zahlen genommen werden oder Bewegungsaufgaben gestellt werden.

→ Variante: alle wieder laufen zu ein Zielfeld

Ich sehe was... Raten in Bewegung

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 6	Ab 8	●●●	●●	●

- Material:** Zettel mit verschiedenen Begriffen, Klebeband
- Zielsetzung:** Kooperation, Denkfähigkeit, Ausdauer
- Klassische Spielidee:** Wer kennt es nicht, dieses Spiel. Eignet es sich doch hervorragend; eine lange Autofahrt abwechslungsreicher zu gestalten. Dabei sucht sich ein Mitspieler im Auto einen Gegenstand aus, die anderen müssen durch geschicktes Raten herausfinden, um welchen Gegenstand es sich handelt.
- Neue Spielidee:** Die Spieler laufen zu zweit nebeneinander. Ein Spieler sucht sich einen Gegenstand in der Halle aus. Wurde der Begriff erraten, wird gewechselt und der andere denkt sich einen Gegenstand aus.
- Variante:** Der Übungsleiter schreibt auf verschiedene Karten Gegenstände, die sich in der Halle befinden und befestigt diese auf den Rücken der Übenden, ohne dass sie vorher einen Blick auf die Karten werfen konnten. Jeder muss nun herausfinden, welcher Begriff auf seiner Karte steht. Dabei soll in der Halle gelaufen werden und es dürfen einem Mitspieler lediglich zwei Fragen gestellt werden.
- Anmerkung:** Vor lauter Eifer beim Raten vergisst der eine oder andere schon mal, sich dabei zu bewegen. Ein paar erinnernde Worte vom Übungsleiter schaffen dann Abhilfe.

(L)

Brennball Rennball

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 8	Ab 10	●●	●●	●●

Material: verschiedene Wurfgeräte, 1 kleiner Kasten, 12 Markierungskegel

Zielsetzung: Kooperation, Reaktionsfähigkeit, Laufen, Werfen

Klassische Spielidee: Bei Brennball spielen zwei Mannschaften gegeneinander, die Wurfpartei gegen die Fangpartei. Die Wurfpartei wirft den Ball ins Spielfeld und versucht durch schnelles Laufen, die Laufmale zu erreichen, während die Fangpartei durch gutes Fangen versucht, den Ball ins Wurfmale zu befördern. Befindet sich ein Läufer zwischen zwei Laufmalen, wenn der Ball im Wurfmale ist und die Fangpartei „verbrannt“ ruft, muss er zurück zum Start. Erreicht ein Läufer das Ziel, erhält die Mannschaft einen Punkt.

Neue Spielidee: Die Spielidee bleibt gleich, allerdings gibt es keine Laufmale, die erreicht werden müssen. Stattdessen werden Markierungskegel aufgestellt, auf denen Nummern befestigt werden, von 1-12. Nach wie vor gibt es eine Lauf- und eine Fangpartei. Nach einem Wurf läuft der Spieler der Laufpartei los. Ist der Ball im Wurfmale, ruft die Fangpartei „Stopp“ und der Läufer merkt sich die Zahl, bei der Stopp gerufen wurde. Er läuft bis ins Ziel und vermerkt seine Laufzahl auf einem Plakat. Gewechselt wird nach einer festgelegten Zeit.

Anmerkungen: In der neuen Spielvariante kann kein Mitspieler mehr „verbrannt“ werden. Der große Vorteil ist, dass jeder Mitspieler Punkte für seine Mannschaft holen kann. Die Anregung zu diesem Spiel fanden wir in Sportpädagogik 6/93.



„Startball – Zielspiel“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

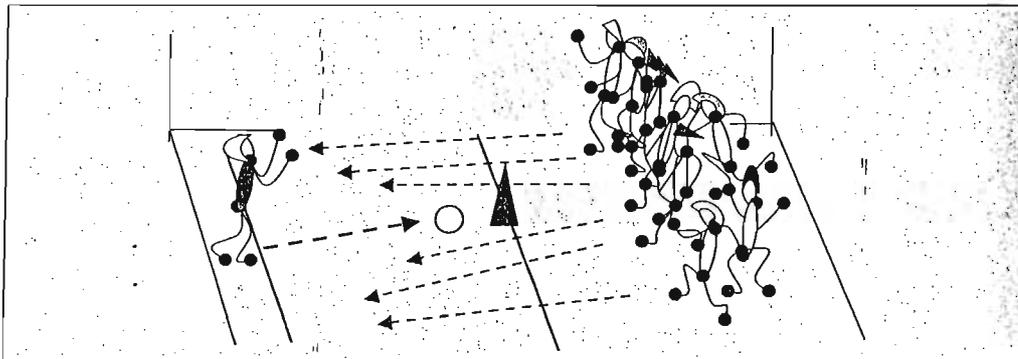
- Ein Weichball (ggf. mehrere Bälle, siehe Variante); ein Markierungskegel.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Hinter den Grundlinien eines etwa 20 Meter langen Feldes stehen sich ein einzelner „Werfer“ und eine Läufergruppe gegenüber. Etwa 1 Meter vor der Mittellinie liegt auf Seite des „Wurfers“ ein Weichball; auf der Mittellinie steht ein Markierungskegel als „Wellenbrecher“ für die heraneilende Gruppe.



Verlauf

Auf ein Startzeichen hin rennen die Läufer zur gegenüberliegenden Feldseite; gleichzeitig startet der Läufer in Gegenrichtung, um zu seinem Ball zu gelangen. Der „Werfer“ nimmt den Ball auf und versucht, damit einen der flüchtenden Läufer zu treffen. Gelingt ihm dies, wird der abgetroffene Spieler neuer „Werfer“; gelingt es ihm nicht, läuft der gleiche Vorgang in der Gegenrichtung ab.

Spielende

- Spielabbruch nach mehreren Durchgängen.

Variante

- Abgetroffene Schüler werden zusätzliche Helfer; damit müssen weitere Bälle ins Spiel gebracht werden. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn auch der letzte Spieler abgetroffen wird; er wird dann beim nächsten Durchgang neuer „Werfer“.

Hinweis

- Ziel ist nicht die Wand, sondern eine Linie in einigem Abstand davor. Gezielt werden darf nur auf die Beine.

„Taxi! Taxi!!“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●☺☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

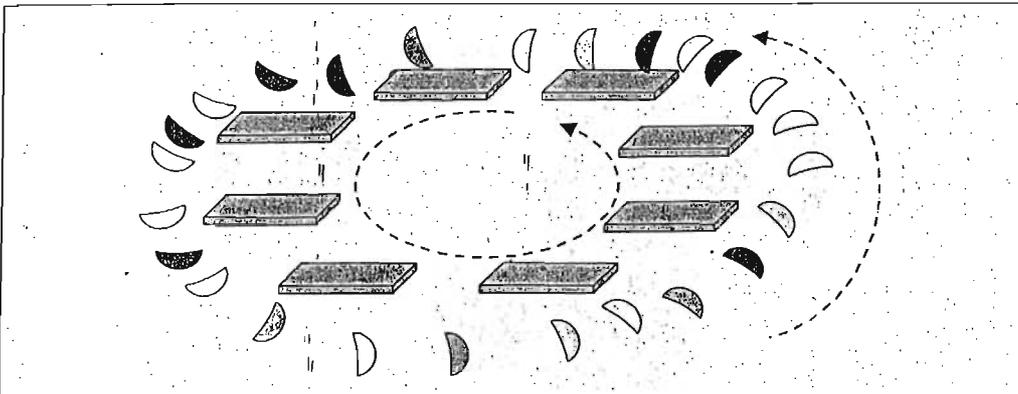
- Eine Anzahl Matten („Taxen“!); ggf. pro Schüler 1 Ball (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

In Kreisform oder im Oval ausgelegt sind eine Anzahl Matten. Die Schüler verteilen sich etwa gleichmäßig um die Anlage.



Verlauf

Alle Schüler laufen – in der gleichen Richtung – los. Auf ein vereinbartes Zeichen nehmen sie auf den Matten Platz. Allerdings wird zuvor laut bekannt gegeben, wie viel Schüler auf einer Matte (dem Taxi) Platz nehmen dürfen: Zwei, drei, vier etc. Wer keinen Platz findet, oder dazugehört, wenn eine Matte unter- bzw. überbesetzt ist, bekommt einen Minuspunkt.

Spielende

- Nach mehreren Durchgängen und ggf. Feststellung der „Sieger“.

Varianten

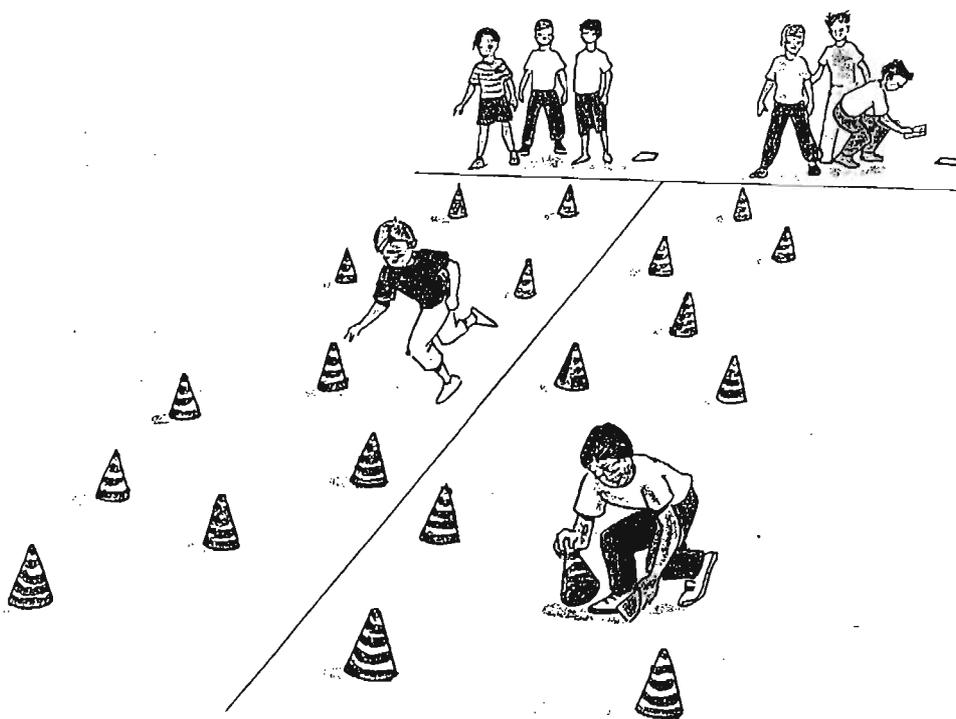
- Vor dem nächsten Durchgang muss die jeweilige Mattenbesetzung die Matte umdrehen.
- Wer keinen Platz gefunden hat, muss eine Zusatzaufgabe erledigen (1 x Liegestütz, 5 x Hampelmann, 1 Korbtreffer/erzielen ...)
- Es kann vorgegeben werden, wie sich die Schüler auf der Matte postieren müssen: Im Liegen, Sitzen (hinter- oder nebeneinander), in Reihe, Linie ...
- Jeder Spieler hat einen Ball. Er muss ihn während des Laufens zusätzlich dribbeln (mit dem Fuß oder mit der Hand) – links oder rechts je nach Vorgabe.
- Wechsel der Laufrichtung, auf Pfiff; rückwärts laufen, paarweise laufen ...

(4)

Schnitzland Jagd nach dem Schatz

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 7	Ab 6	●●	●●●	●

- Material:** Kärtchen mit Zahlen z. B. 1–10 oder mit Bildern (altes Memoryspiel); diverse Materialien gemäß der zusätzlichen Aufgaben, Hütchen
- Zielsetzung:** Anpassungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gedächtnisschulung, Schnelligkeit
- Klassische Spielidee:** Irgendwo ist ein Schatz vergraben oder versteckt. Aber wo befindet er sich? Das weiß nur die erste Gruppe, die ihn versteckt hat. Sie hat aber auch den Weg zum Schatz gekennzeichnet: an Weggabelungen mit Pfeilen, mit Kreidemarkierungen oder Papierschnitzeln. Um den Weg zum Schatz zu erschweren, können auch besondere Aufgaben gestellt werden: An der großen Eiche an der nächsten Gabelung hängt ein Zettel: „Wenn ihr dem am Baum angebrachten Kreidepfeil 200 Schritte folgt, werdet ihr die nächste Botschaft unter einem Stein finden“ etc. Bis der Schatz gefunden ist, gilt es, den „Zeichen“ der ersten Gruppe zu folgen.
- Neue Spielidee:** Die Halle wird in zwei (oder mehr) Spielfelder geteilt. In den zwei Spielfeldern stehen jeweils ca. 10 Markierungshütchen gut verteilt. Unter jedem Markierungshütchen befindet sich ein Kärtchen, versehen mit einer Nummer von 1–10 und einer bestimmten Aufgabe. Bei Start geht es los – immer ein Spieler einer Gruppe läuft los und darf unter ein Hütchen schauen. Ist die Nummer 1 nicht darunter, muss das Kärtchen wieder zugedeckt werden und nach Handabschlag an der Start- und Ziellinie ist ein anderer Spieler aus der Gruppe dran und versucht sein Glück. Ziel ist, die Kärtchen in der Reihenfolge 1–10 zu holen und gemeinsam die Bewegungsaufgabe zu lösen, bevor der nächste Spieler losläuft, um die nächste Karte zu holen. Dabei muss die Gruppe sich gut untereinander austauschen, damit sie sich merkt, unter welchem Hütchen welche Zahl lag und somit ein doppeltes Aufdecken verhindern kann.
- Beispiele für Bewegungsaufgaben:
- Lauft gemeinsam vor die Hallentür und kommt mit einem lauten „Hallo“ wieder rein.
 - Spielt Euch den Indidaca 10 x ohne Unterbrechung abwechselnd zu.
 - Springt alle 20 x ohne Unterbrechung Seil.
- Variante:** Jede Gruppe bekommt eine Bilderreihe oder -geschichte, in der deutlich wird, wie die Abfolge der gesuchten Bilder ist, die unter den Hütchen gesucht werden muss.
- Anmerkungen:** Dieses Spiel fördert besonders die Gedächtnis- und Kooperationsfähigkeit der Spieler.



„Feuer – Wasser – Sturm“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

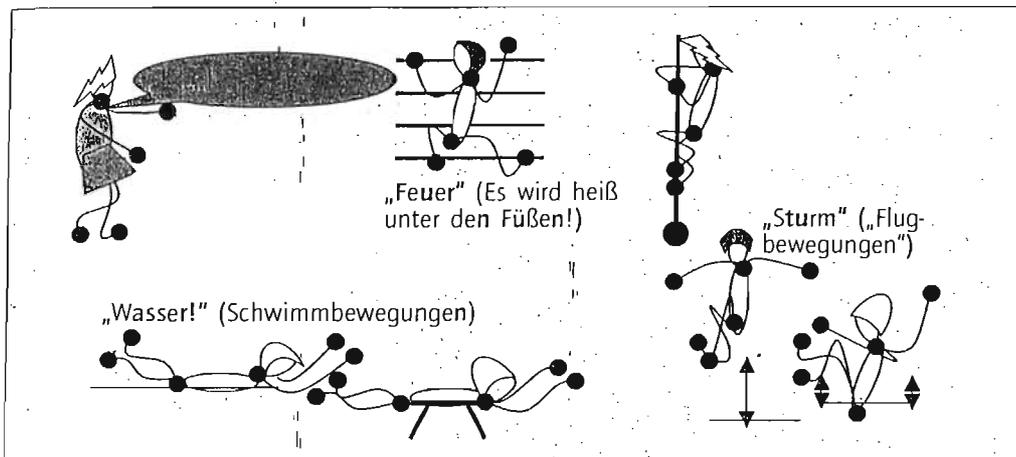
- Keine; ggf. Musikanlage zur Laufuntermalung.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

- Die Schüler verteilen sich in der ganzen Halle.



Verlauf

Drei Begriffen werden bestimmte Tätigkeiten zugeordnet: „Wasser“ – bedeutet Schwimmbewegungen (Bauchlage auf dem Boden oder quer über einer Langbank liegend), „Sturm“ – bedeutet Flugbewegungen (Schwebesitz mit Wippen, Hüpfen auf der Stelle mit entsprechenden Armbewegungen), „Feuer“ – bedeutet Füße weg vom heißen Boden (Auf ein Turngerät, eine Sprossenwand, eine Kletterstange steigen).

Die Schüler laufen durcheinander und führen auf den Ruf des Lehrers die vereinbarten Tätigkeiten durch. Wer wird NIE Letzter?

Spielende

- Beliebige Spieldauer. Gespielt wird auf Zeit.

Varianten

- Veränderung der Aufgabenstellung.
- Wer aus Versehen die falsche Aufgabe macht, ist zu einer Zusatzaufgabe verpflichtet (Liegestütz, Lauf um das Volleyballfeld, 10 x Seilspringen, Korbtreffer ...)
- Wer als letzter Spieler die dem Schlüsselwort zugeordnete Aufgabe durchführt, macht eine Zusatzaufgabe.

„Hausbesetzer“

Alter



Komplexitätsgrad



Intensität



Erklärung



Materialaufwand



Benötigte Materialien

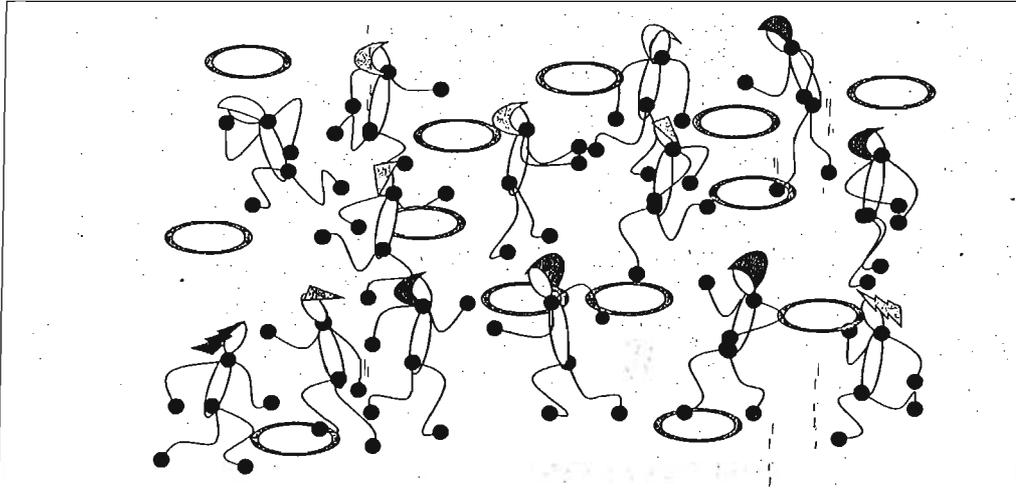
- Gymnastikreifen, einer weniger als teilnehmende Schüler; ggf. Musikanlage; ggf. pro Schüler ein Ball.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Die Schüler verteilen sich zu Beginn des Spiels gleichmäßig in der Halle außerhalb der unregelmäßig ausgelegten Reifen.



Verlauf

Alle laufen (ggf. auf Musik) durcheinander. Nach einem vereinbarten Signal sucht sich jeder ein „Haus“ (einen Reifen) und setzt sich darin nieder. Der übrig gebliebene Schüler bekommt einen Punkt und muss sich beim nächsten Durchgang etwas flinker anstellen.

Spielende

- Abbruch nach einigen Durchgängen. Wer hat die wenigsten Punkte?

Varianten

- Jeder dribbelt einen Ball. Nach dem Signal muss der Ball in einem Reifen weiter gedribbelt werden.
- Der übrig gebliebene Schüler gibt als nächster das Signal zur „Hausbesetzung“.
- Die Schüler sind paarweise unterwegs (Anzahl der Reifen: $\frac{1}{2}$ Schülerzahl - 1). Entsprechend bekommen dann die Paare einen Minuspunkt.

Mäuse durch Mäuselöcher

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 10	Ab 10	●●	●	●

Material:	Musik
Zielsetzung:	Anpassungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
Klassische Spielidee:	Es werden Stühle oder Hocker/Lehne an Lehne in eine Doppelreihe gestellt (auch im Kreis geht es), und zwar ein Hocker oder Stuhl weniger als Mitspieler vorhanden sind. Bei Musikeinsatz beginnen alle zu laufen und/oder zu tanzen. Wenn die Musik aussetzt, versucht jeder Spieler, so schnell es geht, einen Platz zu ergattern. Wer keinen Sitzplatz erwischt, muss in der Mitte weitertanzen, bis zum Ende des Spieles. Nach jeder Runde wird ein Stuhl weggenommen, so dass am Ende nur noch zwei um einen Stuhl herumtanzen. Sieger ist, wer sich beim Stopp der Musik zuerst darauf setzen kann.
Neue Spielidee:	Die eine Hälfte der Teilnehmer bildet einen Kreis (Blickrichtung zur Mitte) und stellt sich mit gegrätschten Beinen hin (das sind die Mäuselöcher). Der Abstand zwischen den einzelnen Löchern sollte nicht zu klein sein. Die anderen „Mäuse“ haben mindestens einen Spieler (das ist dann die Katze) mehr als die Gruppe, die die Mäuselöcher bilden. Sie laufen um den Kreis herum, bis die Musik unterbrochen wird. Sofort müssen sie sich ein Mäuseloch suchen und dieses besetzen, indem sie sich zwischen die gegrätschten Beine kauern. Wer kein Mäuseloch findet, muss in der nächsten Runde als Katze weiterlaufen. Wer eines gefunden hat, tauscht dagegen in der nächsten Runde die Rolle, d. h. aus der Maus wird das Mäuseloch und umgekehrt. Die neue Katze versucht nun, in der nächsten Runde ein Mäuseloch zu besetzen und so wieder zur Maus zu werden.
Varianten:	Statt mit gegrätschten Beinen dazustehen, können die Mäuselöcher auch eine Brücke auf Händen und Füßen oder im Vierfüßlerstand das Loch bilden.
Anmerkungen:	Wenn die Spielerzahl nicht ungerade ist, können zu Beginn auch zwei Katzen auf der Pirsch sein.

(L)

Bingostaffel



Intentionen: Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln

Erwärmung

10 Min.

Abschirmen. Für dieses bewegungsintensive Erwärmungsspiel müssen sich Dreiergruppen bilden. Ein Schüler wird von seinem Partner geschützt, indem beide durch Handfassung miteinander verbunden sind. Ein *Angreifer* nähert sich und versucht nun, den *Beschützer* zu umlaufen und den *Beschützten* zu berühren, was die beiden aber durch geschicktes Abschirmen sowie Ausweichen verhindern. Die Rollen werden gewechselt und anschließend evtl. neue Dreiergruppen gebildet.

Hauptteil

25 Min.

Bingostaffel. Die Bingostaffel lässt sich auf vielfältige Weise durchführen, ist aber auch abhängig vom jeweils zur Verfügung stehenden Unterrichtsmaterial.

Material: Selbiges können die Schüler gut im Sachkunde- oder Kunstunterricht vorbereiten. Einen nur geringen Aufwand hat man mit Zahlen, die z. B. von 1–25 in Fünfergruppen auf eine Pappe untereinandergeschrieben werden. Hinzu kommen 25 einzelne Kärtchen, am besten auch aus Pappe. Alles sollte möglichst in dreifacher Ausführung vorliegen, sodass drei Mannschaften an den Start gehen können. An einem bestimmten Wendepunkt werden dann die Pappkärtchen – umgedreht und auf einem Haufen – abgelegt, während die Papptafeln an den Startlinien verbleiben.

Das Prinzip ist einfach: Ein Schüler läuft zum Wendepunkt, greift sich ein Kärtchen – ohne es gleich anzusehen – läuft zurück und legt es auf die passende Zahl der Papptafel.

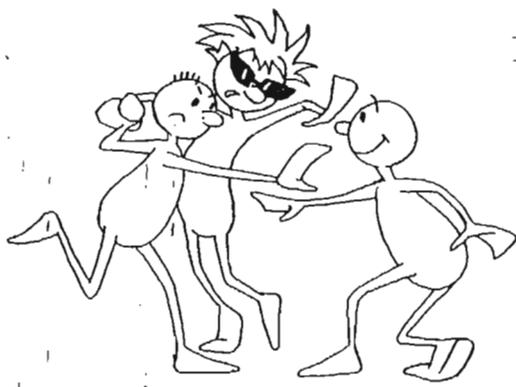
Wer gewinnt? Gewonnen hat die Mannschaft, welche als Erste ihre Zahlen komplett hat. Möglich ist aber auch eine andere, differenzierte Wertung, da auf dem Weg zum Ziel mehrere Punkte, die *Bingos*, gesammelt werden können, nämlich immer dann, wenn eine waagerechte, senkrechte oder diagonale Reihe komplett ist. In unserem Fall wären das 12 verschiedene Bingos bzw. Punkte, die man dem Abschlussgewinn gegenüber in die Waagschale werfen könnte.

Die zu absolvierenden Strecken: Für Ausdauerlauf-Anfänger reicht diese einfache Form aus, wenn man sie noch ein- oder zweimal wiederholt und dabei die Mannschaften neu zusammenstellt. Geht man von einer Schülerzahl von 24 aus, ist jeder mindestens dreimal unterwegs. Anspruchsvoller wird es, wenn jeweils drei, fünf oder gar alle Schüler mit nur einer Zahl laufen dürfen und die Strecke länger wird.

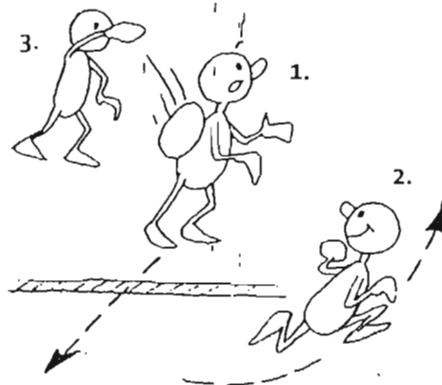
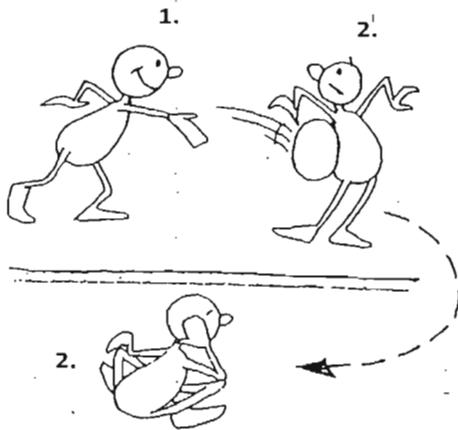
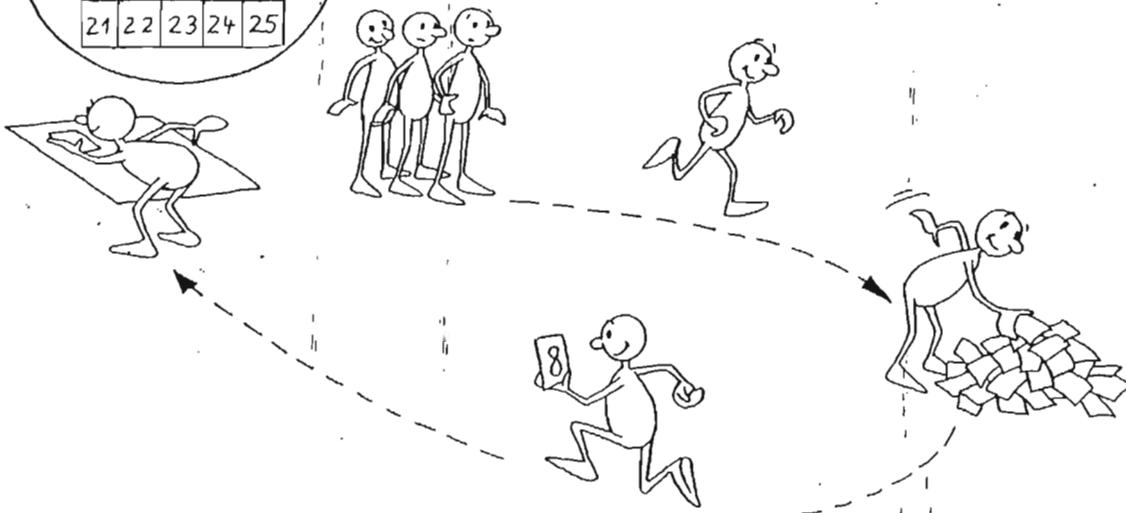
Ausklang

10 Min.

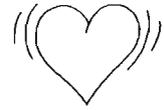
Zombie. Wer bei *Zombie* den Ball findet, nimmt ihn sich und wirft einen anderen Schüler ab. Hierbei ist es förderlich, wenn der werfende *Zombie* nur zwei oder drei Schritte mit dem Ball laufen darf. Der getroffene Spieler geht zunächst vom Spielfeld, doch nur so lange, bis sein *Zombie* irgendwann selbst getroffen wird. Wird der Ball gefangen, werden die Rollen getauscht.



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25



Punkte sammeln



Intentionen: Ausdauerleistung und kooperatives Handeln fördern



Die Umsetzung der folgenden Inhalte ist im Grunde nur in großen Hallen, vor allem aber auf dem Sportplatz oder dem Schulhof möglich.

Vorbereitung und Erwärmung

10 Min.

Nummern verstecken. Jeweils drei Schüler, die ähnlich laufstark sind, ziehen – von den anderen verdeckt – eine Nummer (auf kleines Pappkärtchen geschrieben) und müssen diese auf einem abgegrenzten Gelände unter einer Pylone verstecken. Danach laufen sie auf einem sich durch das Gelände ergebenden Rundkurs etwa 90 Sek. in gleichmäßigem, lockerem Tempo.

Hauptteil

25 Min.

Punkte sammeln. Die Gruppen laufen nach gemeinsamem Start und selbst gewähltem Tempo durch das Gelände. Die Schüler einer Gruppe können sich dabei auch verteilen, denn nach 30 Sek. und einem entsprechenden Zeichen des Lehrers müssen die Gruppen möglichst schnell die Folgenummer unter irgendeiner Pylone finden.



In diesem Zusammenhang ist vielleicht sinnvoll, vorher auch Zweier- und Vierergruppen zu bilden. Letztere wären dann evtl. laufschwächer, was sie aber durch ein schnelleres Auffinden der gesuchten Nummer ausgleichen könnten.

Hat die Gruppe die Nummer entdeckt, läuft sie damit zum Lehrer. Der notiert sie fortlaufend und kann so immer kontrollieren, ob ihm die richtige Nummer gezeigt wird. Die jeweilige Gruppe versteckt danach die Nummer wieder unter einer „freien“ Pylone und macht sich sofort auf die Suche nach der Folgenummer, die die Vorgängermannschaft hoffentlich schon irgendwo deponiert hat. Es siegt die Mannschaft, die als Erste alle Nummern komplett hat.

Wenn unfreiwillig kurze Pausen entstehen sollten, weil die gesuchte Nummer gerade „unterwegs“ ist, kann die Mannschaft eine Bonus-Runde (ca. 200 m – vorher abgesteckt) laufen, die dazu berechtigt, jeweils einen Platz in der Gesamtwertung vorzurücken.

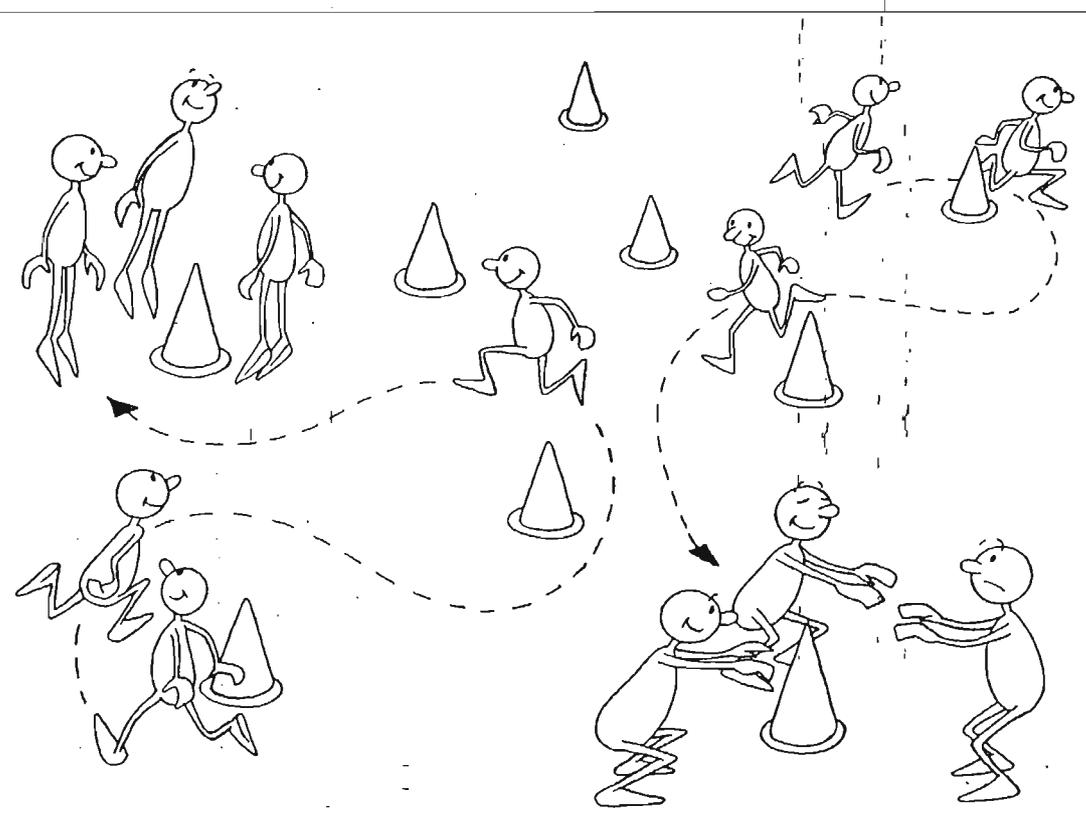
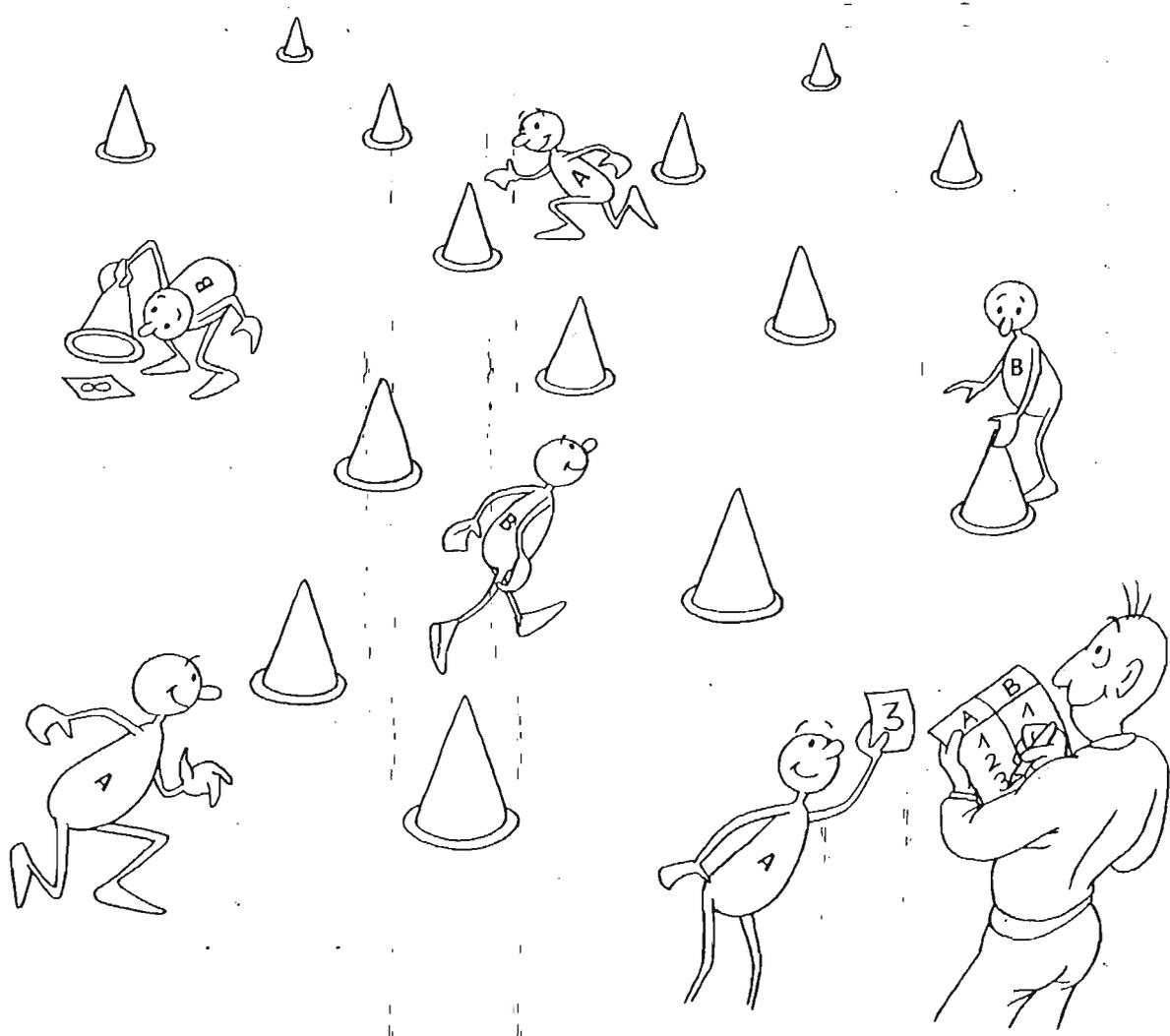
Da der zeitliche Verlauf sehr unterschiedlich sein kann, ist eine Wiederholung des Spiels durchaus möglich.

Ausklang

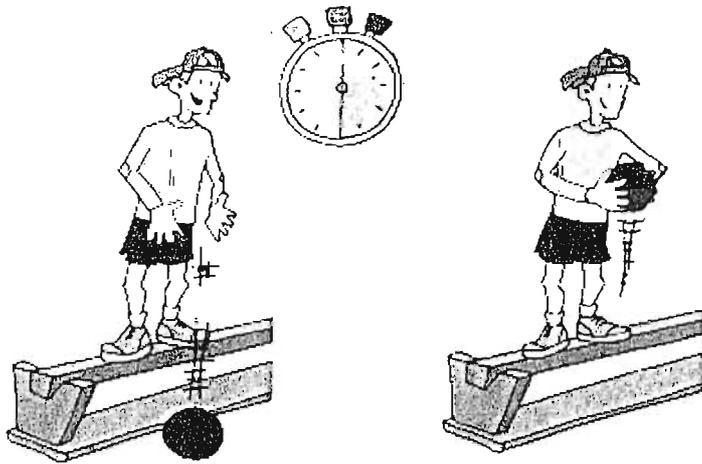
10 Min.

Pylonen weglaufen. Die Pylonen lassen sich auch sehr gut für den Stundenausklang verwenden. In einem etwas überschaubareeren Bereich traben die Schüler um die Pylonen herum. Auf ein *Stopp*-Zeichen des Lehrers müssen alle zu irgendeiner Pylone laufen und gemeinsam 20 Sek. lang eine von der ganzen Gruppe selbst gewählte Übung machen wie Kniebeugen – auf ganzer Sohle, Sprünge auf der Stelle usw. Anschließend wird eine Pylone entfernt und erneut müssen sich die Schüler nach der Laufunterbrechung an einer Pylone einigen, welche Übung sie machen.



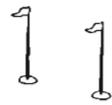


Spiele und Übungen mit Balleinsatz



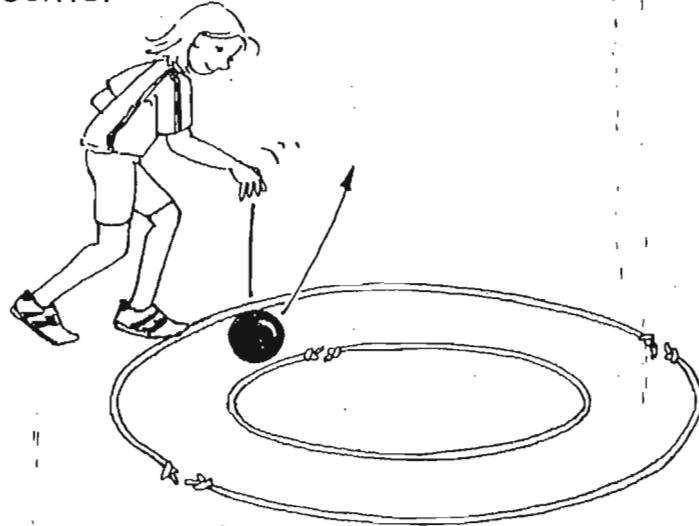


Handball



Station: Prellen im Kreis

Bildet mit den Seilchen zwei Kreise.
Lauft um den Kreis und prellt den Ball zwischen den Seilchen.
Versucht es mit links und rechts.



Du brauchst: Seilchen, Ball

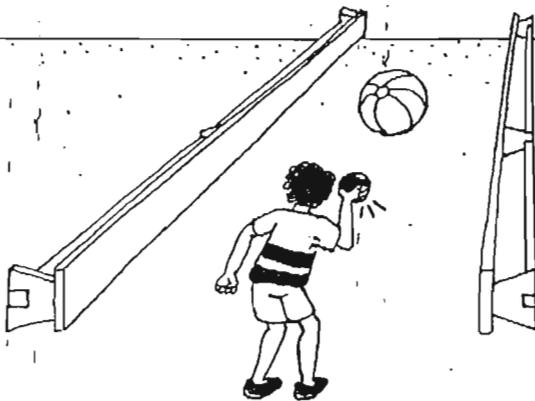


Handball



Station: Ball treiben

Werft auf den Ball.
Versucht, so den Ball an die Wand zu befördern.



Du brauchst: 2 Langbänke, Medizinball, Ball

einmal rückwärts

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Abwand	Komplexität
Ab 7	Ab 6	●●	●	●●

Material: 2 Parteibänder, 1 Ball

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Fangen, Werfen

Klassische Spielidee: Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Ziel einer Mannschaft ist es, den Ball möglichst oft in den gegnerischen Korb zu werfen und Korberfolge des Gegners zu verhindern. Der Ball darf mit dem ganzen Körper mit Ausnahme der Unterschenkel und Füße gespielt werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als drei Schritte gelaufen und nur einmal geprellt werden.

Um die Körbe herum ist ein 3-m-Halbkreis, der lediglich vom Korbwächter betreten werden darf.

Neue Spielidee: Die Korbballständer werden nicht benötigt, auf das Prellen wird auch verzichtet. Ein Treffer wird nun erzielt, wenn der Ball rückwärts durch die Beine gegen die Hallenwand geworfen wird.

(L)

Sautreiben Schweine in die Ställe treiben

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 6	Ab 8	●●	●●	●

- Material:** Gymnastikstäbe, Bälle (verschiedene Größen und Farben), Gymnastikreifen
- Zielsetzung:** Orientierungsfähigkeit
- Klassische Spielidee:** Die Spieler graben eine flache Grube von ca. 1 m Durchmesser oder ziehen einen entsprechend großen Kreis. Diese flache Grube wird Saustall genannt. Um diesen Saustall werden nun in gleicher Entfernung kleinere Gruben oder Kreise angelegt. Durch Auslosen wird der Sauhirte bestimmt und erhält den Stall, während sich die anderen auf die kleineren Gruben verteilen. Jeder Spieler braucht noch einen Schlagstock und als „Sau“ wird eine Büchse, eine Holzkugel oder ein Ball benutzt. Der Sauhirte schlägt die Sau aus dem Stall und bemüht sich dann, sie wieder dorthin zurück zu treiben. Die anderen versuchen, ihn dabei mit ihren Knüppeln zu stören. Allerdings müssen sie dabei darauf achten, dass der Sauhirte nicht mit seinem Knüppel in das Loch stößt, denn dann wird derjenige, dessen Loch es ist, neuer Sauhirte. Gelingt es dem Sauhirten, die Sau in den Stall zurück zu treiben, müssen die anderen ihre Löcher wechseln, während der Sauhirte versucht, in eines dieser Löcher zu kommen.
- Neue Spielidee:** In der Halle werden in vier Ecken Gymnastikreifen gelegt. In der Hallenmitte liegen Bälle in vier Größen. Jeder Spieler bekommt einen Gymnastikstab, mit dem die Bälle in die jeweiligen „Ställe“ getrieben werden sollen.
- Variante:** Es werden vier Gruppen gebildet, die jeweils ihre Bälle in den entsprechenden Reifen treiben sollen. Die anderen dürfen sie dabei ruhig stören.
- Anmerkung:** In der neuen Spielform spielen Gruppen gegen andere Gruppen. Nach wie vor erfordert dieses Spiel aber Orientierungsfähigkeit der Spieler.



mit Luftballons

Alter	Anzahl Spieler	Dauer	Aufwand	Komplexität
Ab 7	Ab 6	●●	●●	●

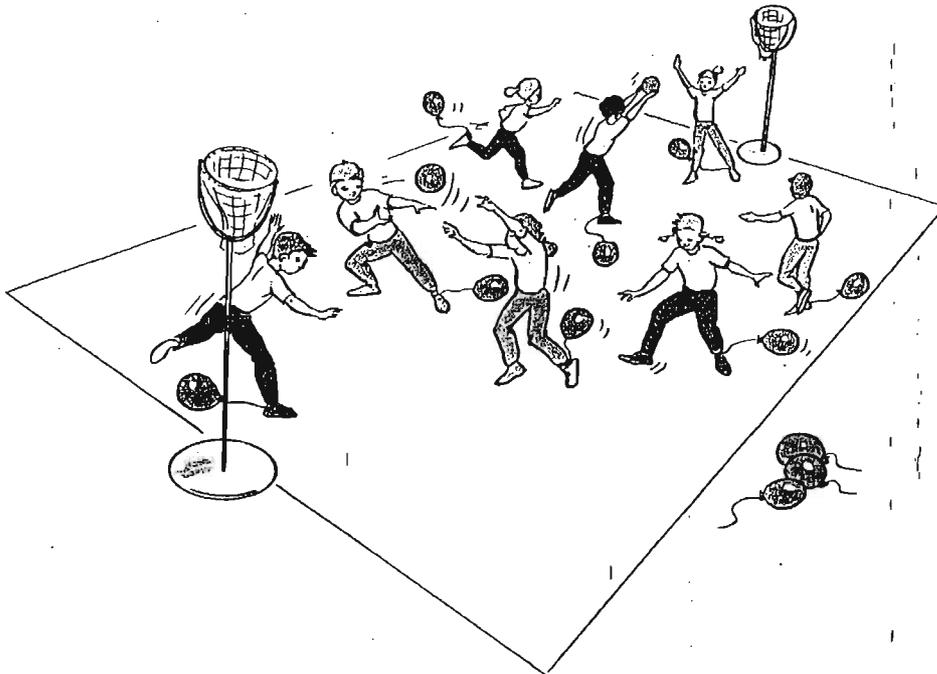
Material: 2 Korbständer, 1 Ball, Luftballons, Bindfäden, Parteibänder

Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Fangen, Werfen

Klassische Spielidee: Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Ziel ist es, den Ball möglichst oft in den gegnerischen Korb zu werfen und Korberfolge des Gegners zu verhindern. Der Ball darf mit dem ganzen Körper mit Ausnahme der Unterschenkel und Füße gespielt werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als drei Schritte gelaufen und nur einmal geprellt werden. Um die Körbe herum ist ein 3-m-Halbkreis, der lediglich vom Korbwächter betreten werden darf.

Neue Spielidee: Alle Mitspieler binden sich einen Luftballon an das Bein, und zwar so, dass der Ballon lang an einem Bindfaden hängt und den Boden berührt. Jetzt gilt es nicht nur, den Ball in den Korb zu werfen, sondern die gegnerischen Ballons kaputt zu treten. Der jeweilige Spieler muss dann das Spielfeld verlassen und darf es erst wieder betreten, wenn er sich einen neuen Ballon an das Bein gebunden hat.

Variante: Muss sich ein Spieler einen neuen Ballon ans Bein binden, kommt für ihn zunächst ein Auswechselspieler ins Spiel.



„Bälle einsammeln“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●☺☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

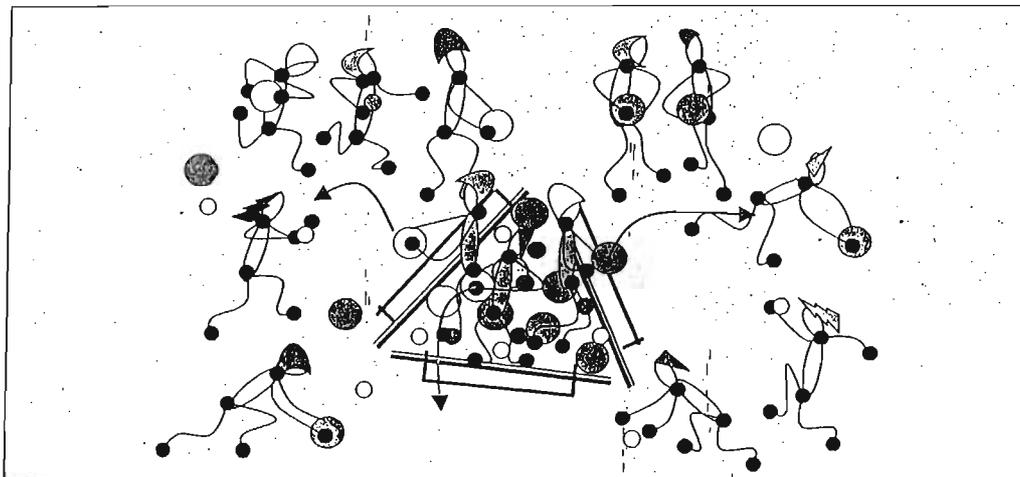
- Drei Bänke, mindestens 1-2 Bälle pro Schüler; Stoppuhr.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Alle Bälle befinden sich bei Spielbeginn innerhalb eines Bankdreiecks, bestehend aus Bänken, die auf die Seite gelegt werden. Im „Dreieck“ befinden sich auch 3-4 besonders „flinke“ Spieler. Alle anderen Spieler verteilen sich außerhalb des Bankdreiecks.



Verlauf

Auf ein Zeichen des Lehrers beginnen die Schüler im Bankdreieck die Bälle in alle Richtungen nach draußen zu werfen. Die Schüler außerhalb des Bankdreiecks sammeln diese wieder ein und legen sie – nicht werfen! – wieder zurück.

Spielende

- Wie lange brauchen die Spieler im Bankdreieck, um dieses zu leeren? Gelingt dies innerhalb von z. B. 3 Minuten nicht, darf sich eine andere Gruppe an dieser schwierigen Aufgabe versuchen. Gewonnen hat die Gruppe, der es am schnellsten gelingt, alle Bälle aus dem Dreieck zu befördern.

Varianten

- Veränderung der Anzahl der Bälle bzw. der Anzahl der Spieler im Bankdreieck – abhängig von der Klassengröße.
- Die Bälle dürfen aus naher Distanz auch zurückgeworfen werden.

14
C

„Heiße Kartoffel“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ●●☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

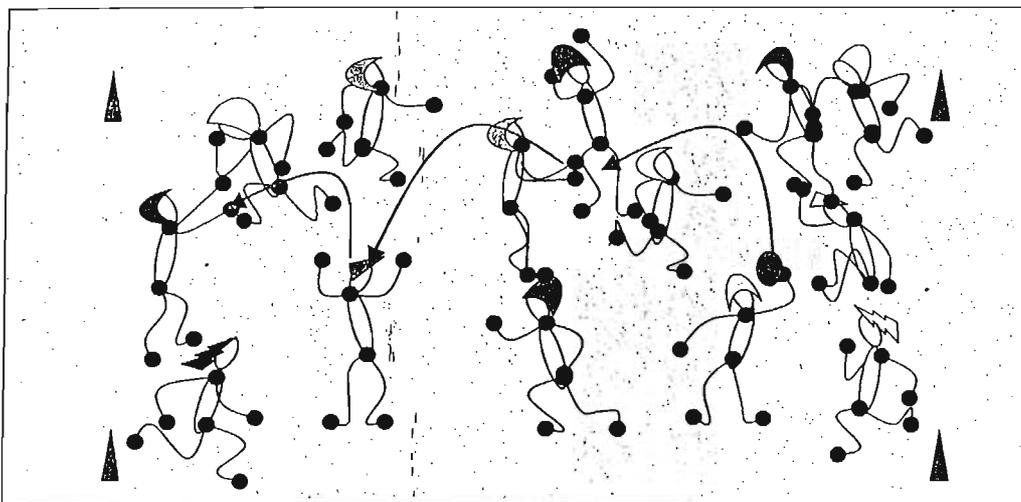
- 1 Ball (Volley-, Weich- oder Gymnastikball); ggf. Markierungshütchen zur Feldbegrenzung.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse in 2 großen Gruppen.

Organisation

Die Schüler sind bei Beginn des Spiels etwa gleichmäßig im Spielfeld verteilt. Ein Schüler hat einen Ball.



Verlauf

Alle laufen durcheinander und werfen sich – ohne festgelegte Reihenfolge – eine „heiße Kartoffel“ (einen Ball) zu. Wer beim Stoppsignal des Lehrers (Pfeiff, Ruf ...) den Ball in der Hand hält, muss eine Zusatzaufgabe erledigen (Lauf um das Volleyballfeld, Besteigen der Sprossenwand, zwei Korbwurftrichter ...).

Es gilt also, die „heiße Kartoffel“ geschickt zu fangen und schnell wieder weiterzuspielen.

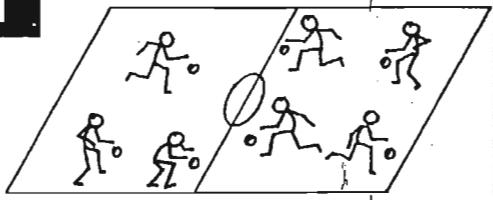
Spielende

- Spielabbruch nach einiger Zeit.

Varianten

- Eine Spielzeit wird auf 20 Sekunden festgelegt; der Lehrer zählt dabei laut die Zeit rückwärts in Fünf-Sekunden-Schritten (Das Spiel wird zum Schluss hin immer schneller).
- Wer den Ball fallen lässt, erledigt eine Zusatzaufgabe.
- Es sind zwei Bälle im Spiel – Blickkontakt vor dem Zuspielen!

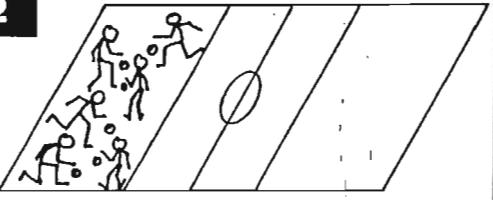
1



Ballprellen im Gehen und Laufen:

In begrenzten Räumen, hoch, tief, mit der rechten/linken Hand, beidhändig, schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, mit dem Fuß etc. ohne den Ball zu verlieren und ohne mit anderen Kindern zusammenzustoßen.

2



Ballprellen im eingeengten Spielfeld:

Das Spielfeld nach und nach verkleinern.

3



Ballprellen mit Begrüßen:

Durcheinandergehen (-laufen), dabei den Ball prellen. Begegnen sich zwei Schüler, so begrüßen sie sich, beispielsweise mit Händeschütteln, und prellen dabei fünfmal gemeinsam den Ball oder schütteln die Hände und wechseln die Bälle usw. Selbstverständlich kann die Begrüßungsart weiter variiert werden.

4



„Zauberer und Erlöser“ mit Ballprellen:

Alle Schüler prellen den Ball. Fünf und mehr durch Bändchen gekennzeichnete „Zauberer“ versuchen, durch Abschlagen andere Kinder zu verzaubern. Verzauberte Kinder bleiben stehen und halten ihren Ball mit beiden Händen auf dem Kopf fest. Sie können „erlöst“ werden, indem freie Mitspieler beispielsweise einmal um sie herum dribbeln.

5

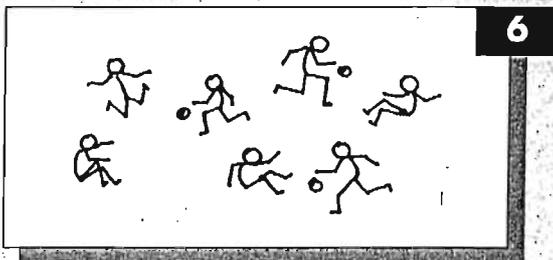


Prellen mit „Balldieb“:

2 bis 5 Schüler ohne Ball versuchen, prellenden Kindern den Ball wegzuschlagen, ohne sie zu berühren. Kinder, die ihren Ball verloren haben, werden zu neuen „Balldieben“.

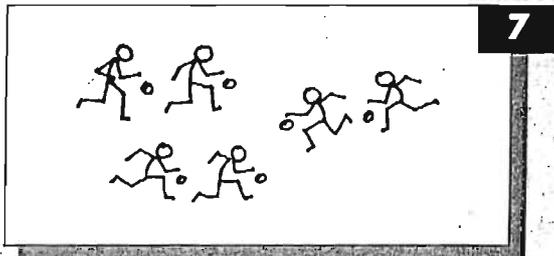
„Oktopussi“ - Ballprellen:

Die Hälfte der Klasse setzt sich gleichmäßig verteilt auf das Spielfeld und übernimmt die Aufgabe von Kraken („Oktopusssis“), die sitzend ihre „Fangarme“ bewegen und versuchen, die prellenden Kinder zu stören (Füße fassen und Bein stellen ist nicht erlaubt). Die andere Hälfte hat die Aufgabe, zwischen den „Oktopusssis“ zu dribbeln, ohne den Ball zu verlieren (nach ca. 2 Minuten: Gruppenwechsel).



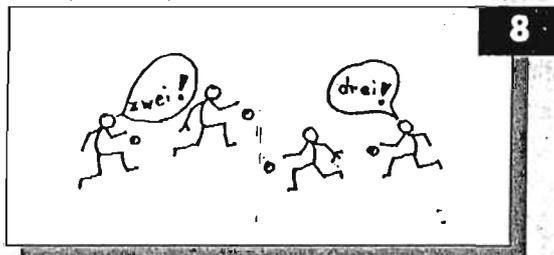
Zusammenbleiben:

Zwei Schüler prellen den Ball hintereinander erst im Gehen, später auch im Laufen. Sie sollen versuchen, zusammenzubleiben und Zusammenstöße mit anderen Paaren zu vermeiden. Der Lehrer bestimmt den Führungswechsel.



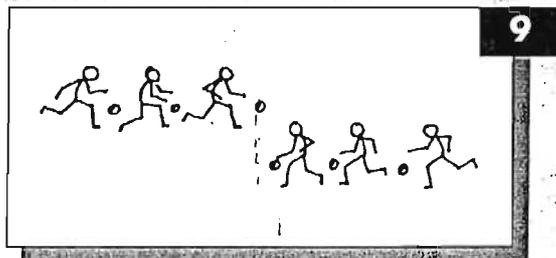
„Zahlensehen“:

Ein Schüler läuft vor und zeigt mit den Fingern hinter seinem Rücken verschiedene Zahlen an. Der Partner folgt ballprellend und ruft diese Zahlen. Nach dem Anzeigen beispielsweise von fünf Zahlen tauschen die Partner ihre Rollen.



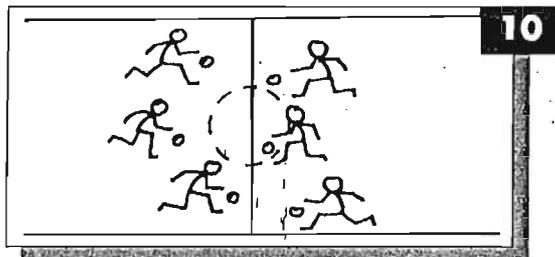
Ketten bilden:

Durcheinander dribbeln, auf ein Zeichen des Lehrers werden Ketten gebildet, wobei die Schüler zu zweit, zu dritt usw. hinterherlaufen und dabei versuchen, den Ball weiter zu prellen, ohne daß die Kette reißt.

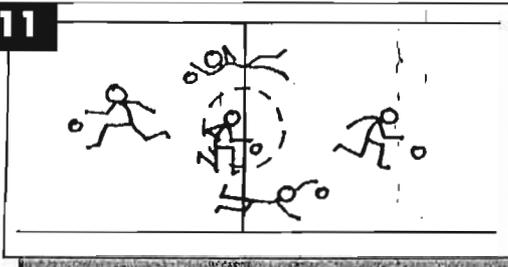


Seitenwechsel:

Zwei Gruppen ballprellender Kinder wechseln die Seiten, ohne den Ball zu verlieren und ohne zusammenzustoßen. Es ist sinnvoll, den Seitenwechsel erst im Gehen zu beginnen.



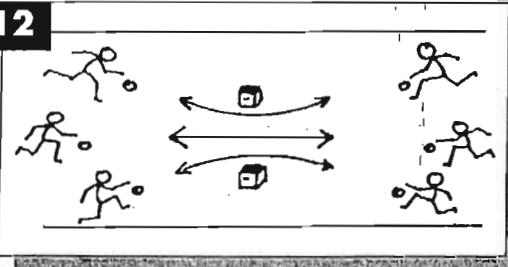
11



Seitenwechsel mit Zusatzaufgaben:

Wie vorher, jedoch mit Zusatzaufgaben, wie einmal drehen, sich hinlegen und wieder aufstehen, den Ball hochwerfen - fangen - weiterprellen usw. im Bereich der Mittellinie.

12

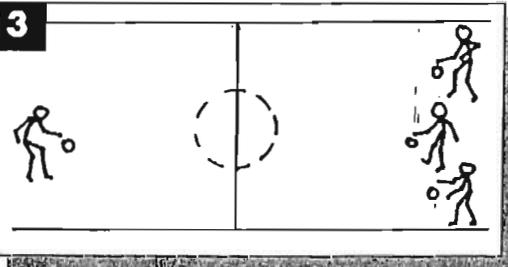


Prellen durch eine Gasse:

Zwei Gruppen wechseln die Seiten erst im Gehen, später auch im Laufen. Die Gasse in der Mitte wird immer enger.

Variante: mit Zusatzaufgaben in der Gasse

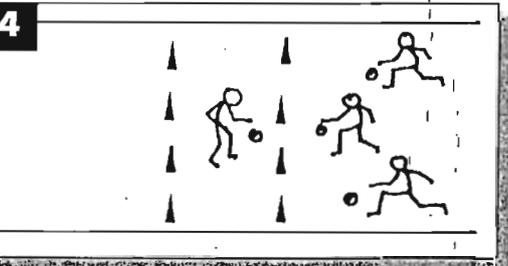
13



„Schwarzer Wolf“ mit Ballprellen:

Der "Schwarze Wolf" steht allen anderen Schülern gegenüber jeweils an der Hallenwand. Alle Schüler sind im Ballbesitz. Der "Schwarze Wolf" ruft: "Wer hat Angst vorm Schwarzen Wolf?" Die Läufer antworten: "Niemand" und versuchen ballprellend die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Auch der "Schwarze Wolf" macht sich ballprellend auf den Weg und versucht, einige Kinder abzuschlagen, die dann ebenfalls zu Fängern ("Schwarzen Wölfen") werden. Damit die Fänger besser erkennbar sind, ist es empfehlenswert, sie z.B. mit Parteibändern zu kennzeichnen. Das Spiel ist zu Ende, wenn beispielsweise mehr als die Hälfte der Spieler Fänger sind.

14



„Brückenwächter“:

Die Spieler versuchen, die Brücke im Dribbling zu überqueren, ohne vom Brückenwächter abgeschlagen zu werden. Abgeschlagene Spieler werden Brückenwächter. Die Brückenwächter dürfen ihre Brücke nicht verlassen.

①

„Haltet das Feld frei“

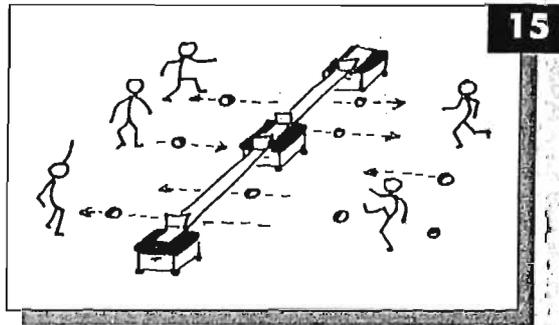
Die Sporthalle wird durch Bänke oder eine (ca. 40 cm hohe) Zauberschnur in zwei Felder geteilt, in denen sich jeweils eine Mannschaft befindet. Für jedes Kind ist mindestens ein Ball vorhanden.

Jede Gruppe versucht, das eigene Feld möglichst von Bällen freizuhalten. Dabei sollten die Bälle entweder über oder unter den Bänken (der Zauberschnur) gespielt werden. Das Spiel wird vom Lehrer nach 1 bis 2 Minuten beendet. Nach dem Abpfiff legt sich jedes Kind sofort auf den Bauch. Es darf kein Ball mehr geworfen oder gerollt werden.

Die Mannschaft hat gewonnen, die am wenigsten Bälle in ihrem Feld hat. Das Spiel sollte eher kurz gespielt werden, dafür aber mehrmals wiederholt werden.

Varianten: Der Lehrer gibt vor, wie der Ball in das andere Feld gespielt wird, z.B.

...rolle den Ball nur mit der linken/rechten Hand



15

...rolle den Ball beidhändig rückwärts durch die Beine

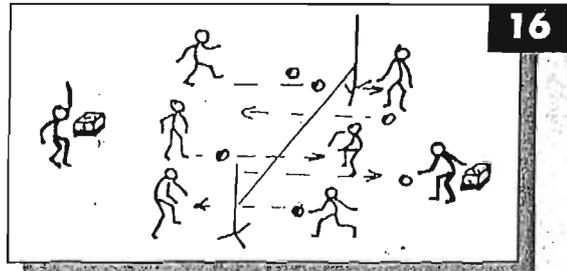
...spiele den Ball mit dem linken/rechten Bein unter den Bänken

...wirf den Ball mit einer Hand/beidhändig über die Bänke

Haltet das Feld frei mit „Balldieb“:

Jede Mannschaft hat einen "Dieb" im gegnerischen Feld, der versucht, die von seiner Mannschaft gespielten Bälle zu erobern und in den Kasten zu legen. Eroberte Bälle sind "tot".

Variante: Zahl der Diebe erhöhen

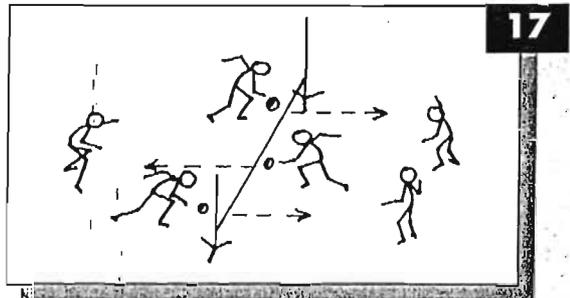


16

Ball unter die Schnur:

Zwei Mannschaften sind durch eine ca. 40 cm hohe Zauberschnur getrennt. Sie versuchen, den Ball so zu rollen, daß er die gegenüberliegende Hallenseite berührt. Das Spiel sollte mit einem Ball eingeführt werden, später sind bis zu fünf Bälle zu verwenden, damit das Spiel bewegungsintensiv bleibt.

Variante: An den Stirnseiten der Halle mit Hütchen Tore markieren. Wenn der Ball ins Tor rollt, zählt dies zwei Punkte.



17

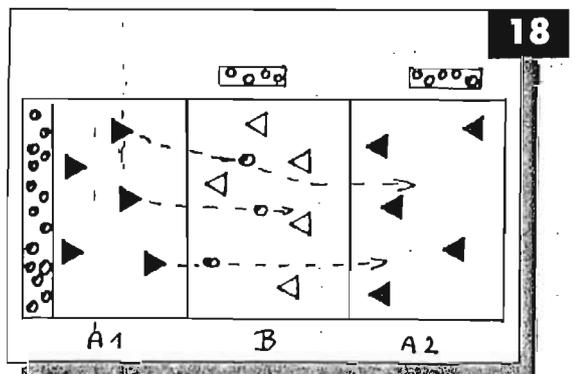
„Drei-Felder-Ball“ in eine Richtung:

Alle Bälle (mindestens 30, besser noch mehr) sind im Hinterfeld der Mannschaft A 1, z.B. hinter einer Bank, abgelegt. Die Spieler der Mannschaft A 1 versuchen, alle Bälle der Mannschaft A 2 zuzuspielen. Die Spieler der Mannschaft B versuchen, das zu verhindern und die Bälle zu fangen.

Das Zuspiel kann festgelegt werden (z.B. den Ball mit der rechten/linken Hand rollen oder werfen, mit dem rechten/linken Fuß spielen, usw.).

Von A 2 und B eroberte Bälle werden getrennt in Kästen gelegt. Regelmäßiger Mannschaftswechsel.

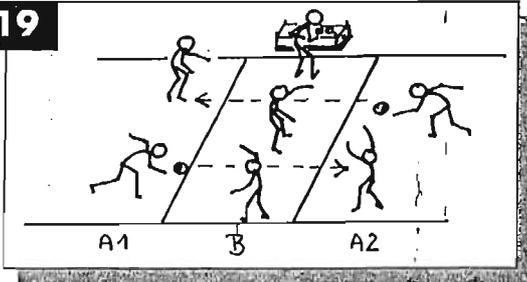
Variante: Das Mittelfeld verkleinern/verbreitern.



18

1

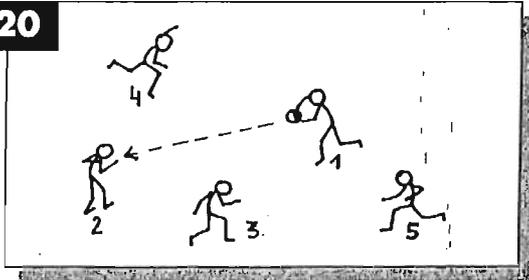
19



„Drei-Felder-Ball“:

Mannschaft A ist etwa gleichmäßig verteilt in den beiden Außenfeldern. Jeder Spieler der Mannschaft A hat einen Ball, den er versucht, in das andere Außenfeld zu rollen. Die Spieler der Mannschaft B befinden sich im Feld dazwischen und versuchen, in einer vorgegebenen Zeit (2 bis 4 Minuten) möglichst viele Bälle abzufangen. Die Mannschaften wechseln regelmäßig ihr Feld.

20

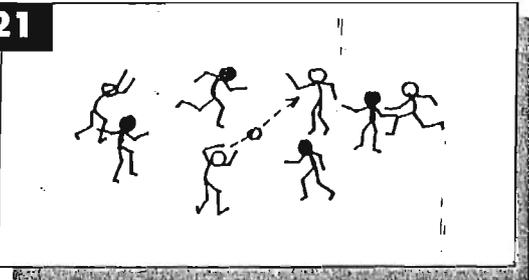


Zuspiel aus der Bewegung:

Drei bis sechs Schüler bewegen sich frei in einem Spielfeld und spielen sich einen Ball zu. Vor dem Abspiel sollten die Schüler miteinander Blickkontakt aufnehmen.

Variante: Die Reihenfolge des Abspiels wird innerhalb der Gruppe festgelegt.

21



„Parteiball“:

Es spielen zwei zahlenmäßig gleich starke Mannschaften von 2 bis 13 Spielern gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, sich den Ball so oft wie möglich zuzuspielen. Mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als drei Schritte gelaufen werden;

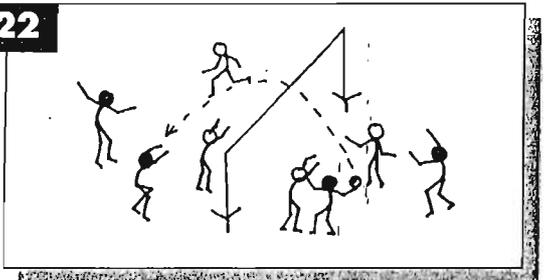
Spieler ohne Ball dürfen sich im ganzen Spielfeld bewegen. Die Gegenpartei ist bemüht, selber den Ball zu erobern, um anschließend ihrerseits möglichst viele Zuspiele zu erreichen.

Welche Mannschaft schafft es, am längsten im Ballbesitz zu bleiben? Folgende Regeln können nach und nach eingeführt werden:

- Der Gegner darf nicht festgehalten oder gestoßen werden,
- der Ball darf den Gegner nur aus den Händen "genommen" werden, ohne dabei den Körper zu berühren,
- der Ball darf nicht länger als 5 sec in den Händen gehalten werden.

Variante: Jeder Ballfang wird laut gezählt. Gelingen einer Mannschaft fünf Zuspiele hintereinander, so erhält sie einen Punkt und darf das Spiel weiter fortsetzen.

22



„Parteiball“ über die Schnur:

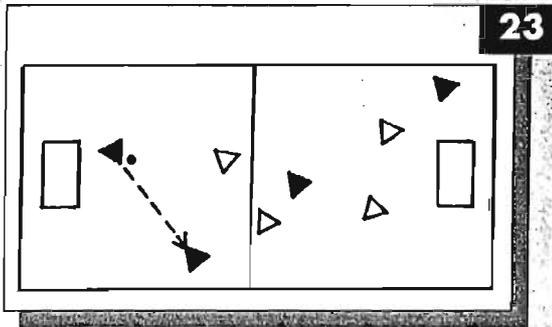
Das Spielfeld ist durch eine ca. 2 m hohe Leine geteilt. In jedem Feld befindet sich die Hälfte der Spieler beider Parteien (z.B. 2 gegen 2 in einem Feld). Nun wird nach bekannten Regeln Parteiball gespielt. Punkte können aber nur erzielt werden, wenn der Ball über die Leine einem Mitspieler in der anderen Hälfte zugespielt wird und dieser den Ball fängt. Natürlich ist auch das Zuwerfen innerhalb einer Spielhälfte erlaubt, um die beste Zuspielmöglichkeit zur anderen Seite zu suchen; doch werden dafür keine Punkte angerechnet.

①

„Mattenball“:

Parteilballspiel (3 gegen 3 bis 6 gegen 6): Jede Mannschaft versucht, den Ball auf die Weichbodenmatten der gegnerischen Mannschaft zu legen.

Variante: Bei Erfolg erreicht eine Mannschaft so viele Punkte wie vorher Pässe gespielt wurden. Die Schüler zählen die Pässe laut mit.

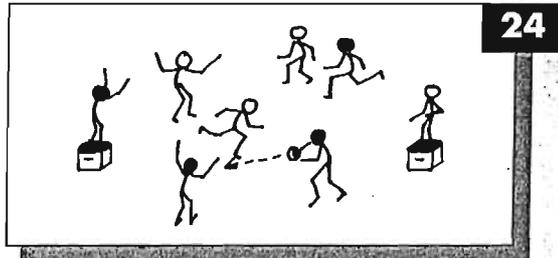


23

„Kastenmann“:

An den Stirnseiten des Spielfeldes steht ein Spieler auf einem kleinen Kasten. Punkte erzielt die Mannschaft, die es schafft, nach selbst festgelegten Regeln ihrem "Kastenmann" den Ball zuzuspielen. Gleichzeitig auf mehreren Kleinfeldern spielen lassen.

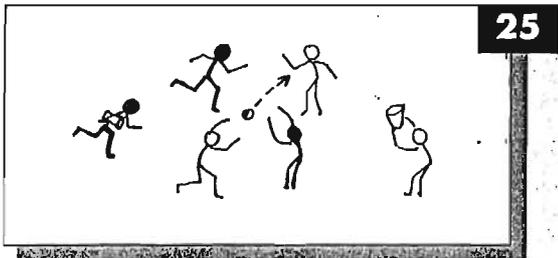
Variante: Der Kastenmann hält einen Eimer .. Hütchen .. in den Händen. Punkte werden erzielt, wenn der Ball im Eimer .. Hütchen ... landet.



24

Basketball mit beweglichem Korb:

Zwei Mannschaften (4 gegen 4) spielen nach selbst festgelegten Regeln gegeneinander. Jede Mannschaft hat einen Spieler, der sich beispielsweise mit einem Eimer oder einem Hütchen in der Halle frei bewegen kann. Punkte erzielt die Mannschaft, die es schafft, den Ball in den Eimer .. Hütchen des eigenen Spielers unterzubringen.



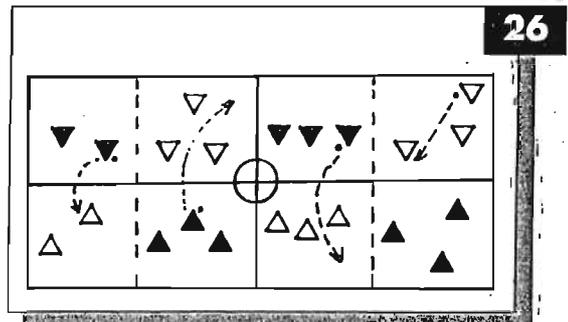
25

Ball über die Schnur:

Zwei Mannschaften versuchen wechselseitig, den Ball so über eine Zauberschnur (oder ein Baustellenband) zu werfen, daß er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Die Gegenmannschaft kann Punkte erzielen, wenn die eigene Mannschaft

- den Ball im eigenen Feld auf den Boden fallen läßt,
- den Ball unter der Schnur hindurch wirft oder beim Wurf die Schnur berührt,
- den Ball außerhalb des gegnerischen Feldes auf den Boden wirft.

Gespielt wird auf Zeit (z.B. 2 x 5 Minuten oder alle 5 Minuten wechseln die Mannschaften ihren Gegner) oder nach Punkten (z.B. welche Mannschaft erreicht als erste 20 Punkte). Um eine ausreichende Bewegungsintensität zu erreichen, ist es empfehlenswert, auf mehreren Feldern gleichzeitig in Kleingruppen (2:2 bis 4:4) zu spielen.

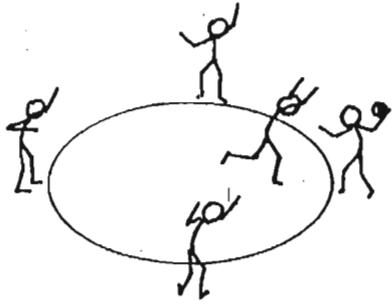


26

Varianten: Mindestens einmal abgeben ist Pflicht; regelmäßiger Platzwechsel innerhalb der Mannschaft.

1

27

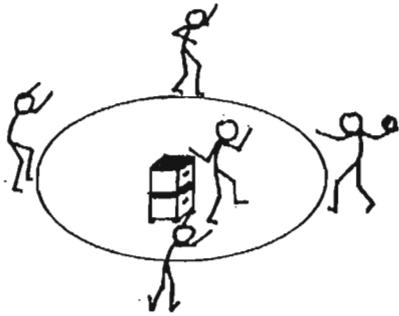


„Tigerball“:

In Kreisform stehende Schüler spielen sich den Ball kreuz und quer zu. Im Kreis befindet sich der „Tiger“, der versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen.

Variante: Die Anzahl der „Tiger“ kann erhöht werden.

28



„Burgball“:

Ein Spieler bewacht im Innern des Kreises seine „Burg“ (zwei aufeinander stehende kleine Kästen oder einen Turm aus vier Medizinbällen, die auf einem kleinen Kasten liegen oder eine Pyramide aus vier Stäben, die mit einem kleinen Gummiring an der Spitze festgehalten werden etc.). Die außerhalb des Kreises stehenden Schüler versuchen, durch geschicktes Abspielen, den „Burgwächter“ auszuschalten und die „Burg“ zu treffen. Der Lehrer kann eine Mindestzahl an Abspielen festlegen, bevor auf die „Burg“ geworfen werden darf. Der Lehrer legt den Wechsel des „Burgwächters“ fest.

29



„Schweinetreiben“:

Alle verfügbaren Bälle (Gymnastik-, Schlag-, Soft-Medizin-, Basketbälle etc.) liegen in der Halle verteilt. Jeder Schüler erhält einen Stab und beginnt, die „Schweine“ (Bälle) zu treiben (nicht zu schlagen, Verletzungsgefahr !!!). Daraus entwickelt sich ein Spiel, das öfters variiert werden kann:

- Die „Schweine“ müssen in Ställe getrieben werden (auf dem Boden liegende Reifen).
- Die „Schweine“ müssen sortiert nach Farben oder Größe in die Ställe getrieben werden; dabei sollte der Stab ständig am Ball geführt werden.
- Die „Schweine“ müssen in die gegenüberliegenden Ställe getrieben werden. Ein bis drei „Schweinediebe“ versuchen, freilaufende „Schweine“ zu erobern: Welche Gruppe verliert nach einem Stallwechsel die wenigsten „Schweine“?
- Jede Gruppe wird anderen „Schweinen“ (anderen Ballgruppen) zugeordnet.
- Die „Schweine“ müssen gleichmäßig auf zwei verschiedene Ställe verteilt werden.
- Die Schüler organisieren ein Schweinerennen.

①

20 Seifenblasen auf der Reise

Intention:

sich orientierend fortbewegen in unterschiedlichen Räumen

Schwierigkeitsgrad: *

Organisation/Arbeitsform:

gesamte Lerngruppe; Einzelarbeit

Geräte/Materialien:

verschiedene Klein- und Großgeräte (siehe „Aufgabe“)
pro Kind: 1 Luftballon

weitere Förderschwerpunkte:

- visuelle Wahrnehmung
- Koordination:
 - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit

Aufgabe:

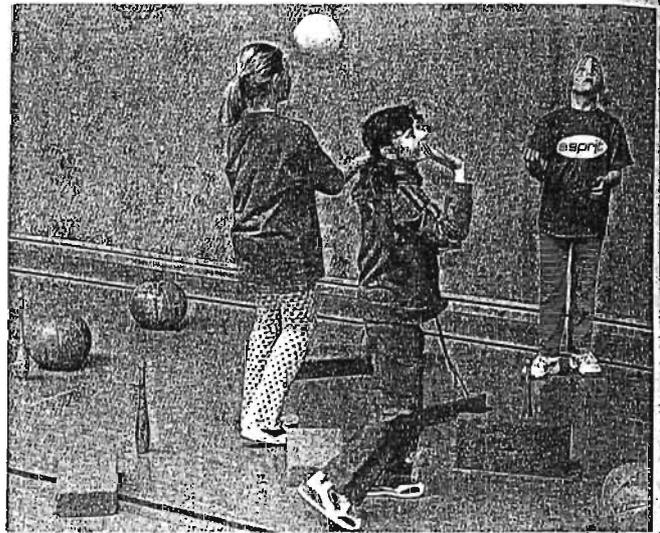
Im Bewegungsraum werden verschiedene Geräte wie z. B. Hütchen, Keulen, Reifen, kleine Kästen, große Kästen, Schaumstoffblöcke und Kastenteile aufgebaut. Die Kinder erhalten jeweils einen Luftballon und verteilen sich im Bewegungsraum.

Sie haben die Aufgabe, den Luftballon durch Schlagen mit den Händen in der Luft zu halten (siehe Foto).

Sie sollen sich dabei geschickt um die Geräte bewegen und Zusammenstöße mit anderen Kindern vermeiden.

Ggf. werden nach einer angemessenen Zeit wichtige Aspekte des zielgerichteten Fortbewegens mit dem Luftballon im Raum benannt und demonstriert, z. B.:

- abwechselnd den Blick auf den Luftballon, andere Kinder und die räumlichen Bedingungen richten
- sich langsam fortbewegen
- bei drohenden Zusammenstößen sofort die Richtung ändern
- den Luftballon maßvoll mit der flachen Hand nach vorn oben schlagen.



Kombination mit anderen Förderbereichen:

unterschiedliche Raumpunkte

- einen vorgegebenen Weg entlanggehen, z. B. nur zu gleichen Geräten; von Hütchen zu Reifen, zu kleinen Kästen usw.
- auf/an jedem Gerät liegt offen ein Bild von dem Gerät, zu dem als Nächstes gegangen werden soll
- auf/an jedem Gerät liegen umgedreht drei oder vier Bilder von Geräten; ein Bild umdrehen und zu dem abgebildeten Gerät gehen

weitere Variationen:

- den Luftballon mit dem Fuß treiben
- den Luftballon mit einem Schlaggerät treiben
- sich während des Gehens durch den Raum mit einem Partner den Luftballon zuspielen
- einen Ball mit dem Fuß durch den Raum führen
- einen Ball mit einem Stab durch den Raum führen
- wie oben, mit der leistungsschwächeren Hand bzw. dem leistungsschwächeren Fuß

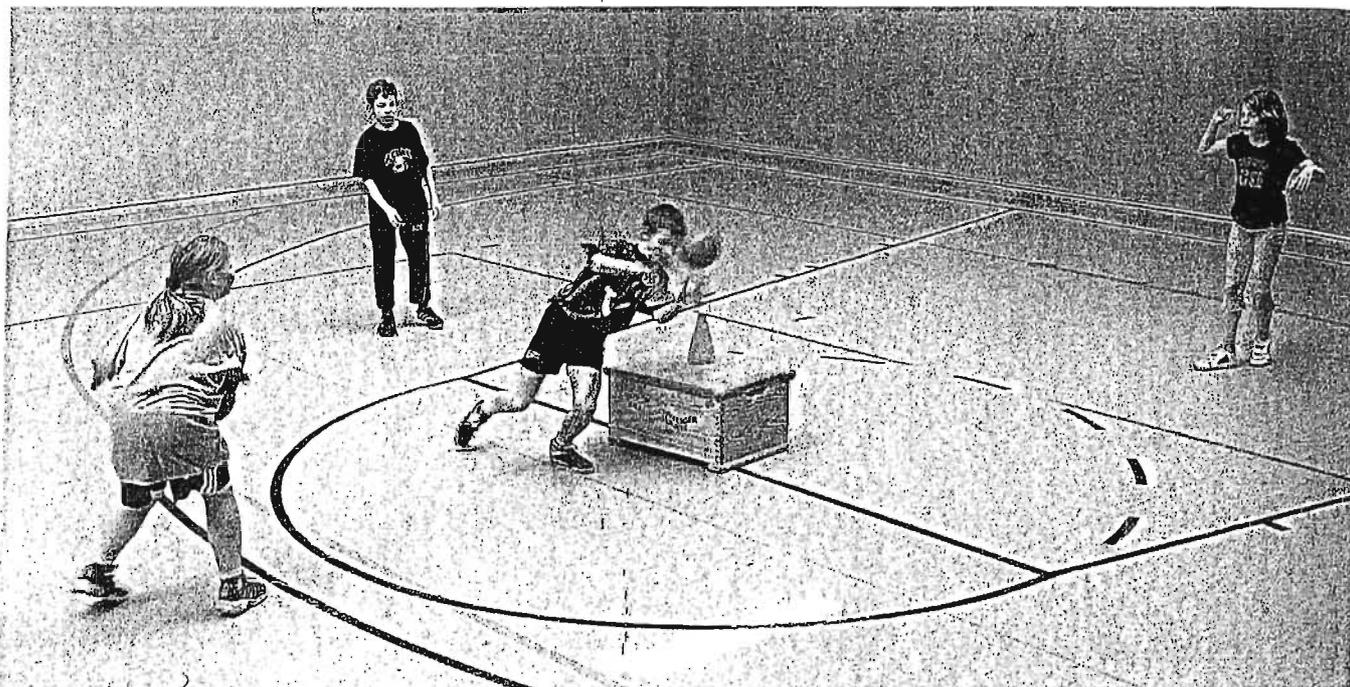
Hinweise:

- zu Beginn haben die Kinder Zeit, den Bewegungsraum laufend, ohne Luftballon, zu erkunden
- beim Aufbau der Geräte ist auf einen ausreichenden Abstand zu den Wänden zu achten
- Zusammenstöße sind zu vermeiden

Variationen bezüglich des Raumes:

- die Anordnung der Geräte verändern
- die Anzahl der Geräte erhöhen
- den Bewegungsraum verkleinern
- Geräte durch andere ersetzen

30 Burgwächter



Intention:

sich orientierend fortbewegen in Spielformen

Schwierigkeitsgrad: **

Organisation/Arbeitsform:

Vierergruppen; Spiel

Geräte/Materialien:

pro Gruppe:

1 kleiner Kasten – 1 Schaumstoffball

1 Hütchen – ggf. Seile oder weitere Hütchen

weitere Förderschwerpunkte:

- visuelle Wahrnehmung
- Koordination:
 - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
- Kontakt aufnehmen und kooperieren
- Konflikte lösen

Aufgabe:

Die Lerngruppe wird in Vierergruppen eingeteilt. Diese erhalten jeweils einen Schaumstoffball und ordnen sich einem im Bewegungsraum abgegrenzten Bereich zu (z. B. ein auf den Boden gezeichneter/s Kreis/Rechteck; Kreis/Rechteck aus Seilen bzw. Klebmarkierungen). In der Mitte ihres Bereiches bauen sie mit einem Hütchen auf einem kleinen Kasten eine „Burg“.

Ein Kind der Gruppe hat die Aufgabe, die „Burg“ zu bewachen. Die anderen Kinder stehen außerhalb des Bereiches und versuchen, durch geschicktes Abspielen des Schaumstoffballs den „Burgwächter“ so zu irritieren, dass sie mit gezielten Würfen seine „Burg“ stürzen können (das Hütchen so treffen, dass es vom kleinen Kasten fällt).

Der abgegrenzte Bereich um die „Burg“ darf nur vom „Burgwächter“ betreten werden.

In den Gruppen wird gewechselt, wenn die „Burg“ gestürzt oder eine zuvor verabredete Spielzeit beendet ist.

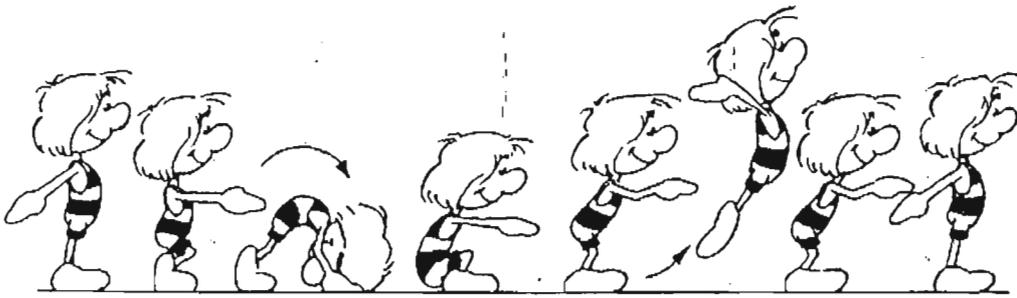
Variationen:

- den Abstand der Spieler zur „Burg“ verändern
- die Anzahl der Spieler außerhalb erhöhen
- zwei „Burgwächter“ bewachen zwei „Burgen“
- ein „Burgwächter“ bewacht zwei „Burgen“
- zwei „Burgwächter“ bewachen eine „Burg“

Hinweise:

- die Kinder beherrschen das Werfen und Fangen in der Grobform
- der Abstand „Außenspieler – Burg“ beträgt etwa 3–5 Meter
- die Gruppen haben einen ausreichenden Abstand zueinander und zu den Wänden
- mit den Kindern reflektieren, dass der Spielerfolg insbesondere auch vom schnellen und genauen Orientieren abhängt, z. B. wo steht der „Burgwächter“? bzw. wo befinden sich Mitspieler?

Turnen



8 Rollen – grenzenlos



Ausprobieren verschiedener Rollbewegungen (Einzelstunde)

Ziele	Den Körper im Rollen erleben: um die Körperlängs- und -querachse, geradlinig und schief, mit Händen und ohne, auf der geraden und auf der schiefen Ebene, alleine, zu zweit und in der Gruppe rollen
Material	Stationenkarten, Softball, Stab, kleine Matten, Sprungbrett, Reifen (für Ausgleichsübung)
Vorbereitung	Stationenkarten kopieren und schneiden
Sicherheitshinweise	Für das Spiel „Grashüpfer“ muss ein Softball benutzt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
Tipps und Tricks	Um einer Überforderung durch zu viele Rollbewegungen vorzubeugen, sollte eine Ausgleichsübung in den Rundlauf eingebaut werden, z. B. Reifen zum Hüpfen oder Hindurchkrabbeln. Um Streitigkeiten zu vermeiden, sollte beim Üben ein Überholverbot vorgegeben werden. Beim „Rollen – grenzenlos“ können Kinderideen aufgegriffen werden. Rollen macht viel Spaß im Freien auf einer schrägen Wiese.

Stundenverlauf

Anfang

Grashüpfer

Die Kinder sitzen im Sitzkreis und ein Kind steht als Grashüpfer in der Kreismitte. Mit einem Softball versuchen die Kinder, den Grashüpfer am Fuß zu treffen. Dazu darf der Ball nur gerollt werden. Wer trifft, darf als Nächster in die Mitte.

Hauptteil

Vorbereitung

Impulsfragen:

- „Warum rollt der Ball?“ (rund)
- „Was müssen wir machen, um zu rollen?“ (uns rund machen)

Karten (siehe S. 83) für die Roll-Stationen zeigen und kurz besprechen:

- „In welche Richtungen können wir rollen? Wie geht das?“

Rollen – grenzenlos

Die Matten werden ausgelegt (für 2–3 Kinder eine Matte). Auf ihnen liegt jeweils eine Stationenkarte mit Rollaufgaben. Je 2–3 Kinder gehen zu einer Matte. Im Rundlauf sollen die Gruppen grenzenlos rollen und verschiedene Möglichkeiten des Rollens ausprobieren: im Schneidersitz rollen – seitwärts mit angezogenen Beinen rollen – seitwärts gestreckt rollen, ohne dass die Füße und Arme den Boden berühren – paarweise eng umschlungen rollen – paarweise Kopf an Kopf liegen, sich an den über den Kopf gestreckten Händen halten und rollen – Rückenschaukel: die angezogenen Beine mit den Armen umschlingen und schaukeln.

Für Kinder mit „Drehwurm“ dienen die Reifen als Ausgleichsstation zum Durchlaufen, Hindurchkrabbeln etc. Nach kurzem Üben wechseln sich die Kinder an einer Matte selbstständig ab. Stationenwechsel erfolgt auf Zuruff/Pfiff der Lehrerin.





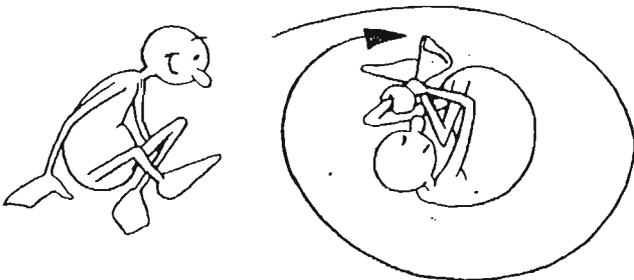
Schluss

Baumstammrollen

Alle Matten werden hintereinander zu einer Mattenbahn gelegt. Die Kinder legen sich eng nebeneinander an den Anfang der Mattenbahn. Ein Kind legt sich als Baumstamm quer auf die anderen Kinder. Auf Signal der Lehrerin rollt die Gruppe synchron los und transportiert so den „Baumstamm“ vorwärts.

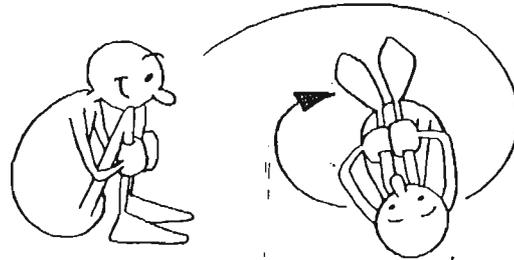
Stationenkarten für „Rollen – grenzenlos“

Roll-Station 1



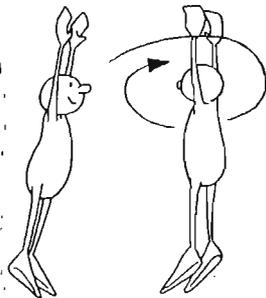
Im Schneidersitz rollen

Roll-Station 2



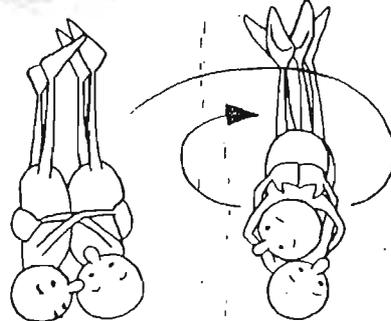
Seitwärts mit angezogenen Beinen rollen

Roll-Station 3



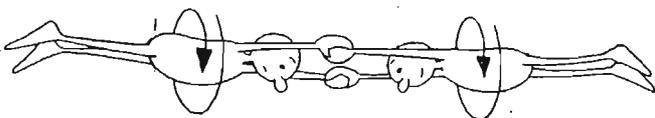
Seitwärts gestreckt rollen, ohne dass die Füße und Arme den Boden berühren

Roll-Station 4



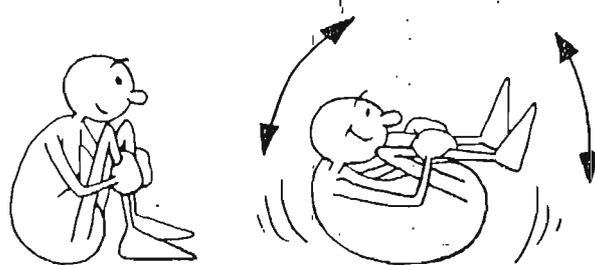
Paarweise eng umschlungen rollen

Roll-Station 5



Paarweise Kopf an Kopf liegen, sich an den über den Kopf gestreckten Händen halten und rollen

Roll-Station 6



Rückenschaukel: die angezogenen Beine mit den Armen umschlingen und schaukeln



Hinführung zur turnerischen Bewegung der Rolle vorwärts (Einzelstunde)

Ziele	Die Kinder sollen den Körper rollend erleben. Sie erlernen die Grobform des geradlinigen Rollens um die Körperlängsachse an verschiedenen Geräten am Boden. Wichtige Gesichtspunkte: 1. beide Hände aufsetzen 2. Kinn auf die Brust 3. Hinterkopf aufsetzen 4. runder Rücken 5. auf beiden Füßen landen
Material	Aufbauplan, 2 Softbälle, kleine Matten, Bank, Sprungbrett, Reifen (als Ausgleichsübung), Hütchen
Vorbereitung	Aufbauplan vergrößert kopieren
Sicherheitshinweise	Das Kinn muss auf die Brust genommen werden. Die Hände befinden sich neben dem Kopf und stützen den Körper ab.
Tipps und Tricks	Um den Aufbauplan besser zeigen und besprechen zu können, sollte er möglichst vergrößert kopiert werden. Man kann ihn auch mit Kreide auf eine kleine Matte (= Turnhalle) aufmalen. Normalerweise ist eine Hilfestellung nicht erforderlich; falls doch, erfolgt sie, indem eine Hand den Nacken, die andere den Po hält. Um einer Überforderung durch zu viele Rollbewegungen vorzubeugen, sollte eine Ausgleichsübung in die Gerätebahn eingebaut werden, z. B. Reifen zum Durchlaufen und Matten als Hindernisse.

Stundenverlauf

Anfang

Der seifige Badeschwamm

Bei diesem Fangspiel versuchen zwei Kinder, mit Softbällen (Badeschwämme) die anderen Kinder zu berühren (einzuseifen). Die Eingeseiften laufen dann schnell zur Matte (Badewanne), um sich dort wieder abzuwaschen (5 Sit-ups). Anschließend können sie wieder mitspielen. Fänger mehrmals wechseln.

Hauptteil

Rolle vorwärts

Anhand eines Aufbauplans (siehe S. 85) wird der Geräteaufbau besprochen. Die Kinder verteilen sich auf den kleinen Matten. Mit folgenden Übungen soll die Rolle vorwärts gezielt vorbereitet werden:

- Rückenschaukel als Päckchen, Kinn auf die Brust, Rücken rund
- Wie vorher, aber nach einigem Hin- und Herrollen versuchen, auf die Füße zu kommen
- Wie vorher, dabei versuchen aufzustehen (evtl. mit Handfassung eines anderen Kindes und Hochziehen)

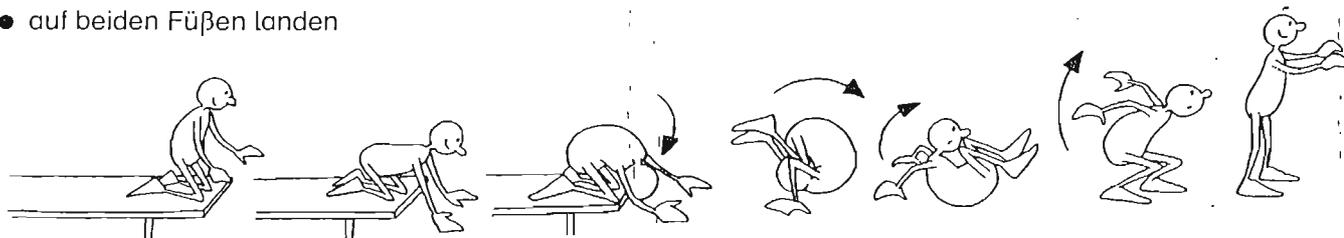


Demonstration

Kinder sitzen so, dass sie einen gutem Blick auf die Bank haben. Ein Kind demonstriert die Rolle vorwärts aus dem Sitzen oder Knien von der Bank.

Die wichtigsten Bewegungsmerkmale werden gesammelt:

- beide Hände aufsetzen
- Kinn auf die Brust
- Hinterkopf aufsetzen
- Rücken rund
- auf beiden Füßen landen



Üben im Strom

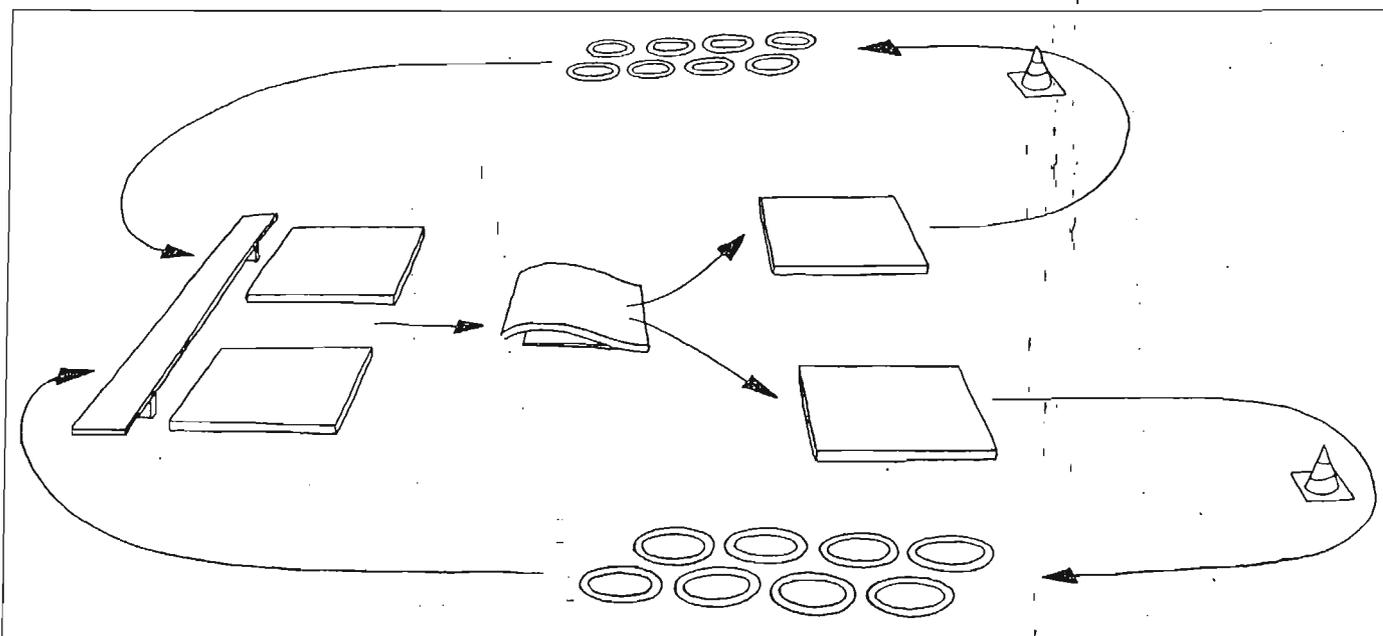
Die Kinder beginnen in zwei Gruppen an der Bank. Es wird die Rolle an der Bank, dem Sprungbrett und dann an den kleinen Matten geübt. Die Lehrerin korrigiert und weist immer wieder auf das Kinn hin, das auf die Brust genommen werden soll. Dann wird als Ausgleichsübung außen einbeinig durch einen Reifenparcours zurückgehüpft (vgl. Aufbauplan unten).

Schluss

Verabschiedung

Im Sitzkreis wird der Softball zugerollt, jedem Kind genau einmal. Wer den Ball rollt, nennt den Namen des Kindes, dem er den Ball zurollt und sagt: „Auf Wiedersehen, ...“.

Aufbauplan für das „Üben im Strom“



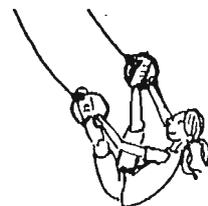
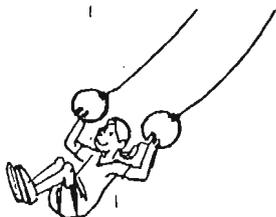


Im Urwald



Station: Affenschaukel

Schwingt an den Ringen. Versucht euch klein zu machen wie ein Affe. Könnt ihr schwingen und dabei die Füße zu den Ringen führen? Könnt ihr mit der Kniekehle schaukeln? Helft euch gegenseitig!



Du brauchst: Ringe, Weichbodenmatte, Matten zum Sichern

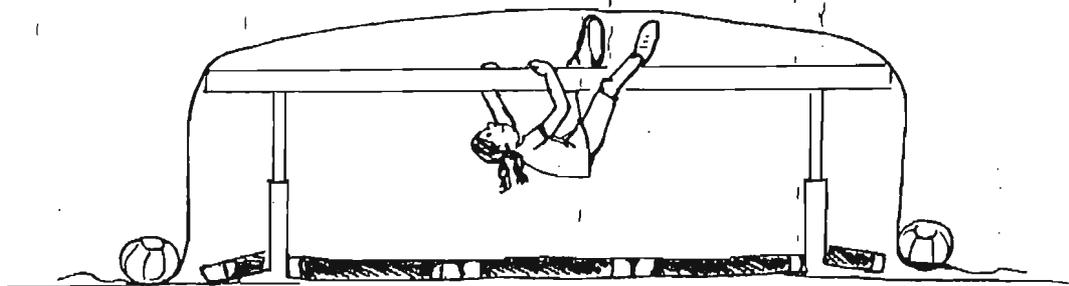


Im Gebirge



Station: Im Tunnel

Achtung! Im Tunnel kannst du nichts sehen. Halte dich also gut fest. Schaffst du es durch den Tunnel, ohne den Boden zu berühren?



Du brauchst: Schwebebalken oder Lüneburger Stegel, Matten zum Sichern, Schwungtuch, Medizinbälle

Weitere Übungsaufgaben

Ziehharmonika: Aus dem Hockstand, die Hände zum Stütz vorsetzen, mit den Händen zwei, drei Handschritte vorwärts greifen, die Füße laufen dann bis zur Hocke nach, danach wieder mit den Händen vorgehen und die Füße kommen wieder nach (Abb. 12a).

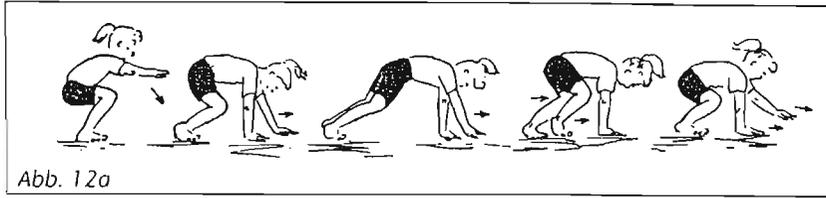


Abb. 12a

Häschenhüpfen: Aus dem Hockstand, Vorstützen der Hände mit Abdruck/Absprung von den Beinen und Anhocken zum Nachhocken in den nun engen Hockstütz, die Hände vom Boden lösen und wieder weit vorstützen zum Nachhocken ... (Abb. 12b).

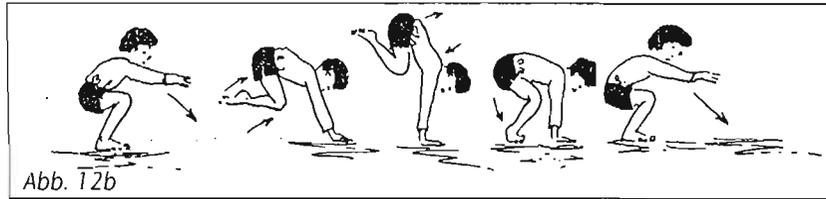


Abb. 12b

1.2 Körperspannung und Stützen

1.2.1 Körperspannung

Die Körperspannung steht im Turnen als Begriff für das Fixieren von Gelenken durch Anspannen der gelenkbeeinflussenden Muskulatur. Der ganze Körper kann gestreckt gespannt gehalten werden, aber auch nur in Körperteilbereichen (z. B. im Langsitz in den Beinen). Das Halten des gerundeten Rückens in der Rolle ist eine Form der Körperspannung, natürlich auch das Halten des gestreckten Körpers im Handstand, wo es durch die Orientierungslosigkeit der Überkopfsituation für Turnanfänger erschwert ist. Die größte Schwierigkeit besteht zumeist darin, die Mittelkörperspannung aufzubauen und zu halten. Die Kontrolle des Hüftbereichs ist bewusstseinsfähig, aber nicht bewusstseinspflichtig. Das heißt, nicht alle können automatisch die Hüfte strecken bzw. das Becken aufgerichtet halten. Das Anspannen des großen Hüftstreckers, großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) und das Anspannen der Bauchmuskula-

1.1 Stützen

„Stützen“ heißt übersetzt „tragen“ oder auch „halten“. Im turnerischen Stütz muss das eigene Körpergewicht über den Händen gehalten werden. Dazu werden meistens die Arme gestreckt. Die Armstrecker (M. triceps brachii) müssen die zum eigenen Körpergewicht in Relation stehende Kraft aufbringen, die die Arme gegen die Schwerkraft zu strecken bzw. durch das Halten das Einknicken zu verhindern. Die muskuläre Stützschlinge (M. serratus-rhomboideus-Schlinge, der M. trapezius und der M. latissimus dorsi) unterstützt, um den Rumpf aufrecht zu halten. Auf Grund mangelnder Bewegungsreize sind diese Muskelgruppen heutzutage häufig sehr geschwächt. Es sollte viel Aufmerksamkeit darauf verwendet werden, die oben beschriebene Stützkraft in jeder Übungsstunde zu trainieren.

Spiel- und Übungsformen

Erstes, einfaches Stützen

Ziel: Überprüfen der Stütztechnik.

Aufgabe: Aus dem Hockstand, die Hände aufsetzen, in der Hocke wippen und abstupsen zum Abheben der Füße vom Boden, die Beine sind in der Luft gehockt: Hockstütz (Abb. 11). Ein Partner überprüft den Turnenden auf folgende Punkte:

- Werden die Hände schulterbreit aufgesetzt?
- Werden die Handflächen mit der ganzen Handinnenfläche flach auf den Boden gesetzt?
- Zeigen die Fingerspitzen nach vorne?
- Sind die Arme auch ganz im Stütz gestreckt (durchgedrückte, überstreckte Arme/Ellbogen vermeiden!)?
- Brechen die Schultern nach vorne vor?

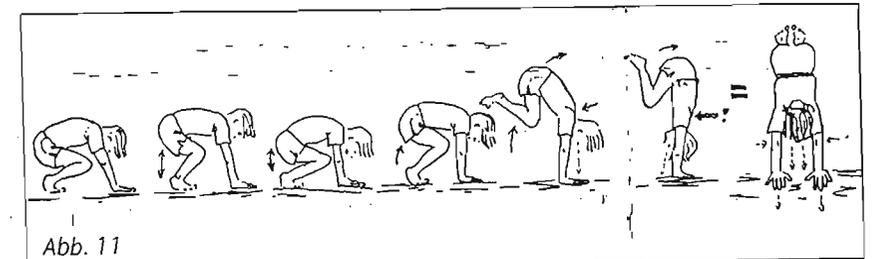
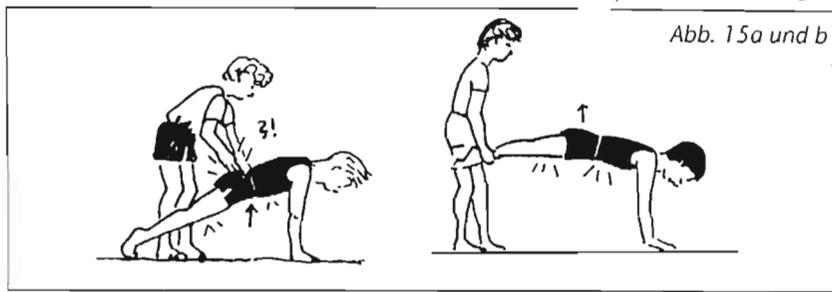


Abb. 11



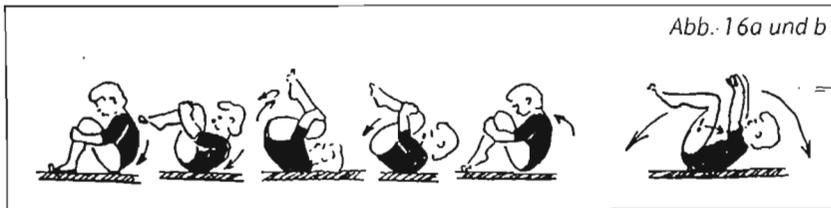
nicht muss). Die Hüfte sollte eher leicht gewinkelt sein, als im Hohlkreuz zu hängen. Der Kopf sollte eher nach vorne gezogen, als in den Nacken genommen sein (Abb. 15a und b).

1.3 Rollen

Das Einnehmen und Halten des runden Rückens zum Rollen erfolgt bei vielen nicht automatisch und die Rollposition löst sich oft unter erschwerten Bedingungen auf. Vor allem die geraden Bauchmuskeln sind dafür verantwortlich. Somit sind Rollübungen auch als Bauchmuskelübungen zu verstehen – gerade für Kinder ist das DAS Bauchmuskeltraining!

Basisübung Rückenschaukel

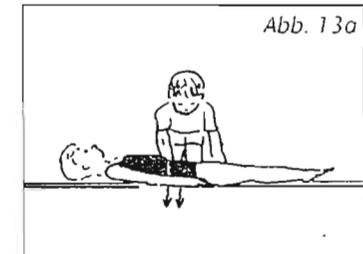
Aus dem engen Hocksitz, Unterschenkel umfassen, Kopf zwischen die Knie stecken und zurückrollen, wieder vorrollen in den Hocksitz. Mehrere Wiederholungen (Abb. 16a). „Wer kann die Rückenschaukel ohne umfassen der Beine turnen?“, „Haltet die Arme an der Seite!“ (Abb. 16b)



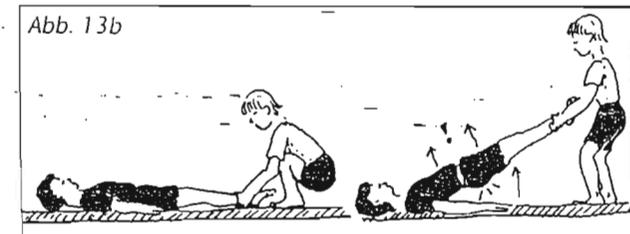
tur (M. rectus abdominus) zur Vermeidung des Hohlkreuzes, bereitet sehr vielen Schwierigkeiten, weil man zunächst kein Gefühl für das Anspannen dieser Muskulatur besitzt. Methodisch ist es für eine Überprüfung und Einprägung einer gerade Körperhaltung zunächst günstig, den Boden (dann auch die Wand) als Kontrollmittel zu nutzen.

1. Basisübung in Rückenlage

Die Arme sind am Körper angelegt und den ganzen Körper anspannen; sich dabei vorstellen, alle Körperteile an den Boden zu pressen. Ein Partner versucht, mit einer Hand unter den Rücken zu kommen. Ist dort noch ein Hohlkreuztunnel? Dann versucht der Liegende, gegen die darunter liegende Partnerhand, durch Anspannen der Bauchmuskulatur, das Hohlkreuz wegzudrücken (Abb. 13a).



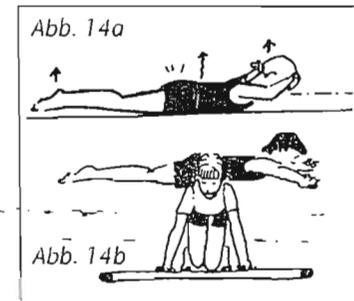
Danach kann ein Partner an den Füßen den angespannten Körper vom Boden heben (Abb. 13b).



2. Basisübung in Bauchlage

Der Kopf liegt auf den Handrücken. Anspannen aller Muskeln und versuchen, den Bauch vom Boden abzuheben. Abheben der Ellbogen und Beine und hauchdünn über dem Boden halten (Abb. 14a).

Variation: „Waageliegen“ auf der „Bank“ eines Partners (Abb. 14b).



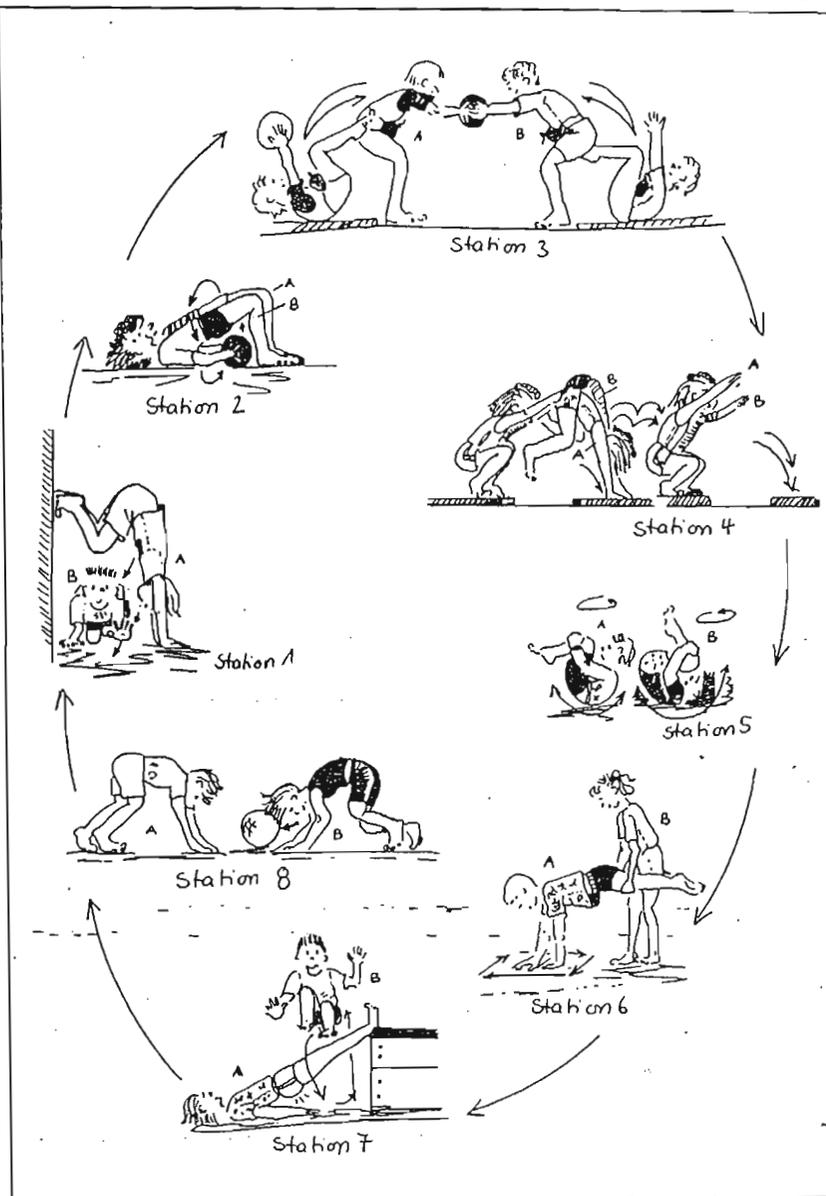
1.2.2 Körperspannung halten in Kombination mit Stützen

Basisübung

Liegestütz vorlings: Ein Partner überprüft die Körperhaltung, hebt z. B. bei Hohlkreuzfehlhaltung unter dem Bauch den Körperschwerpunkt an; er macht den Piekstest am Gesäß, ob er angespannt ist (obwohl er es zur Aufgabenbewältigung

1.4 Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen

Hinweise: Motivierende, fröhliche Musik einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung, 15-30 Sekunden Pause zwischen den Stationen (Abb. 17).



Station 1: Wandwandlung unter dem Wandhandstand gehockt

Wie: Wandhandstand gehockt, Partner geht unten durch, macht auch Wandhandstand, der erste Partner geht vom Wandhandstand herunter und nun unter den zweiten Partner unten durch ...

Warum: Stützkraftausdauer.

Station 2: Ballwanderung um die Hüften

Wie: Nackenbrücke dicht nebeneinander liegend und Ball unter dem Gesäß an den Partner geben, der führt den Ball auch unter dem Gesäß zurück und über den Bauch zum Partner usw.

Warum: Haltekraft der Hüftstrecker (Gesäßmuskeln) für Körpermittelspannung.

Station 3: Luftballonpresse mit Ballübergabe

Wie: Rückenschaukel mit Festklemmen eines kleinen Luftballons in der Hüfte, Ballübergabe an die gegenüberrollende Person.

Warum: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln und des Hüftbeugers ohne Zuhilfenahme der Arme.

Station 4: Grabensprünge

Wie: Über mindestens drei Mattengräben fortlaufend gestütztes Häschchenhüpfen, halbe Drehung und zurück.

Warum: Dynamisches Auffangen im Stütz, Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur und Haltekraft der Armstrecker.

Station 5: Rückenkreisel zu zweit nebeneinander: „Wer ist zuerst einmal rum?“

Wie: In der Rückenschaukel maximal versuchen, sich im Kreis herumzuschaukeln.

Warum: Haltekraft der Bauchmuskulatur unter dynamischen Bedingungen.

Station 6: Liegestütz-Quadrat-Wanderung mit hochgehaltenen Beinen

Wie: Im Liegestütz je zwei Handschritte vor, zur Seite, zurück, zur Seite und zurück, dann Wechsel.

Warum: Stützkraft und Halten der Körpermittelspannung.

Station 7: Schiefes Brett überspringen

Wie: Rückenlage mit erhöhtem Fußsaufsatz (oder Liegestütz rücklings), Partner geht unten durch, springt drüber, Wechsel.

Warum: Haltekraft für die Körperrückseite als Ganzkörperspannungsübung.

Station 8: Kopfball im Vierfüßlergang

Wie: Mit dem Kopf Softball, Luftballon, Wasserball o. Ä. zuköpfen. Anzahl der Zuspiele in der vorgegebenen Zeit zählen.

Warum: Stützkraft unter dynamischen Bedingungen.

Zur Hilfegebung

Grundsätzlich sollte bei der Rolle vorwärts keine Partnerhilfe gegeben werden, da mit Schub am Gesäß auf die Halswirbelsäule gedrückt wird. In Ausnahmefällen kann der Lehrende, durch Umfassen der Hüfte, das Gesäß (KSP) über die Stützstelle der Hände heben, um die Rollbewegung einzuleiten. Bei Kindern, die Schwierigkeiten haben, den Kopf auf die Brust zu nehmen, kann behutsam durch den Lehrenden mit der entfernten Hand am Hinterkopf die Rollbewegung eingeleitet werden.

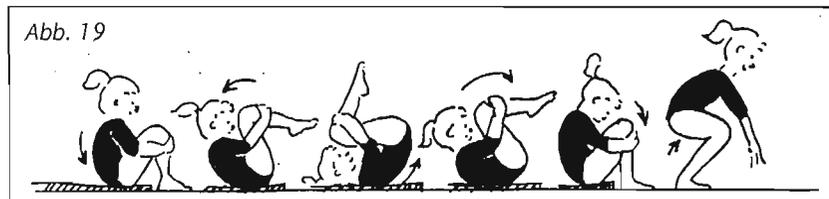
Lernschritte und Übungsvariationen

1. Grundübung: Rückenschaukel zum Hockstand

Ziel: Festigen der Kernbewegung mit Einbindung der späteren Aufstehteknik aus der Rolle vorwärts.

Aufgabe: Aus dem Hocksitz zurückrollen in die Rückenschaukel. Die Beine hierbei eng am Körper gehockt und Füße bewusst am Gesäß halten. Vorrollen auf die Füße, die gestreckten Arme gehen in Vorhalte. Mehrmals hintereinander diese Rückenschaukel auf die Füße turnen.

Hinweis: Kinder, denen das Halten der engen Hocke schwer fällt, können die Unterschenkel beim Anhocken und Hin- und Herrollen umfassen (Abb. 19).



2. Grundübung: „Überkopfkullern“ in die Rückenschaukel

Ziel: Erlernen des Vorwärtsrotierens in die Kernbewegung des Rollens auf dem runden Rücken und Halten des gerundeten Rückens unter Ausnutzung des Transfers „Rückenschaukel“.

Aufgabe: „Geht in die Hocke, setzt die Hände vor die Füße, schaut euren Bauch an und lasst euch wie ein Ball/eine Kugel vorwärts rollen, rollt gleich wieder zurück, dann vor ...“

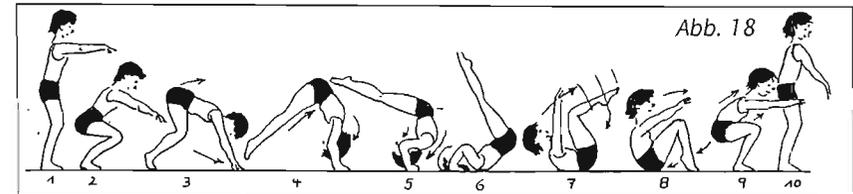
3. Grundübung: Rolle vorwärts mit Stütz der Hände

Ziel: Erlernen des Stützens im Ansatz zur Vorwärtsrolle mit Gerätehilfen.

Aufgabe: Aufknien auf einer kleineren Erhöhung und schulterbreites Aufsetzen der Hände abwärts bei gestreckten Armen auf die Bodenturnmatte. Mit Beugen in den Armen haltendes Nachgeben und Hineintragen zum Abrollen. Die Füße lang auf dem Kasten/der Bank lassen, dann zum Aufstehen blitzschnell die Beine anhocken.

2. Rolle vorwärts und Sprungrolle

Rollen sind mit Translation verbundene Rotationen um momentane Drehachsen, die sich am jeweiligen Berührungspunkt zwischen Unterlage (Matte) und sich drehendem Körper (z. B. Rücken) befinden (Abb. 18).



Bewegungsmerkmale

- 1 Aus dem Stand,
- 2 ... absenken in den flüchtigen Hockstand, Arme gehen in Vorhalte.
- 3 Beginn der Beinstreckung und schulterbreites Aufsetzen der Hände bei gestreckten Armen.
- 4 Den Kopf zur Brust nehmen und den Rücken runden.
- 5 Die Beine weiter nach vorne oben strecken, das Gesäß wird über die Hände und den Kopf verlagert.
- 6 Die Arme werden, das Körpergewicht auffangend, gebeugt, um mit Aufsetzen des Nackens in die flüchtige Kipplage hineingetragen zu werden. Beginn der Rollbewegung.
- 7 Der gerundete Rücken rollt Wirbel für Wirbel ab und die Hände lösen sich vom Boden, um schnell in Vorhalte vorgestreckt zu werden. Der Oberkörper richtet sich dabei aktiv aufwärts auf.
- 8 Mit Erreichen des Hüftbereichs beim Rollen werden die Beine schnell angehockt, d. h., die Fersen ziehen zum Gesäß. Die Arme befinden sich in Vorhalte.
- 9 Gewichtsverlagerung auf die Füße zum Hockstand, Arme sind in Vorhalte.
- 10 Aufrichten zum Stand.

Lernvoraussetzungen

Konditionelle Lernvoraussetzungen:

- Haltekraftfähigkeit der Armstrecker (M. triceps brachii).
- Haltekraft der geraden Bauchmuskeln für die Körperrundung (M. rectus abdominis).

Technische Lernvoraussetzungen:

- Rückenschaukel (Rollfähigkeit auf rundem Rücken).
- Hockstütz (Stützfähigkeit).

4. Grundübung: Rolle vorwärts mit Bein Streckung

Ziel: Erlernen und Ausprägen der Bein-schub- und Bein-streckbewegung (vgl. Foto 1).

Aufgabe: Fersensitz auf einer kleinen Erhöhung, Hände auf die tiefer gelegene Matte setzen und langsam abwärts rollen in die Kipplage, dort kurz verharren und visuell die Beine auf die gestreckten Knie hin kontrollieren, Fußrist bleibt lange auf der Erhöhung, weiterrollen und schnelles Anfersen zum Aufstehen (Abb. 20).



Foto 1

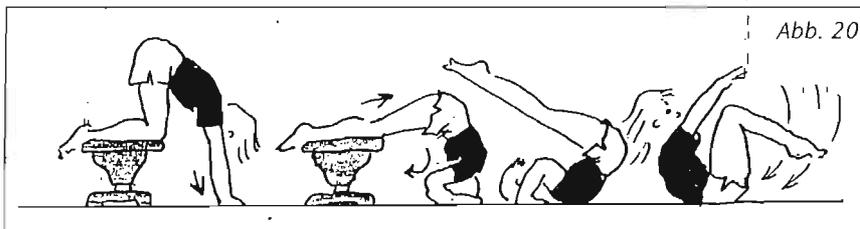


Abb. 20

5. Grundübung: Sprungrolle auf Erhöhungen

Ziel: Kopplung von Anlauf, Absprung und Stütz zum Einrollen vorwärts. Hinführung zur Sprungrolle.

Aufgabe: Aus dem halben Hockstand vor der offenen, hohen Seite eines Sprungbretts aufsetzen, mit aufgelegter Matte, die Hände auf das gepolsterte Sprungbrett aufsetzen, kräftiger Bein-schub mit Bein-streckung und den Körperschwerpunkt über Kopf bringen, über die flüchtige Kipplage abwärts rollen. Der Körperschwerpunkt muss durch die erhöhte Stützfläche höher als normal gebracht werden; dies muss durch energischeres Bein-strecken und Abspringen realisiert werden. Die schräge Abrollfläche kompensiert eventuell fehlende Rotationsgeschwindigkeit (Abb. 21).

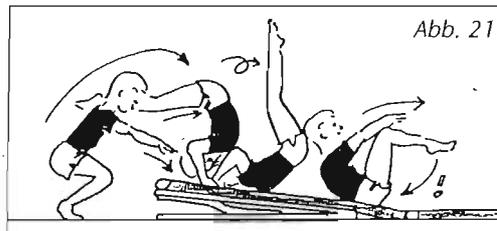
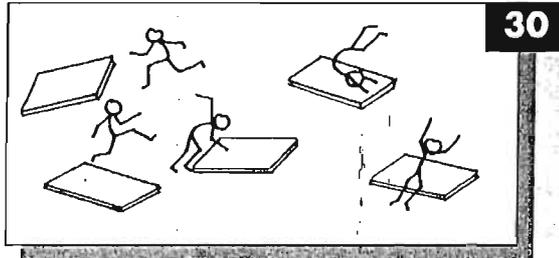


Abb. 21

1.3 Rollen in verschiedenen Variationen

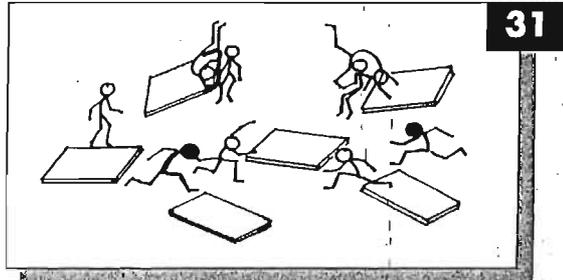
Durcheinanderlaufen zwischen den Matten:

Dabei fünf verschiedene Matten mit der Hand berühren, auf der sechsten aus dem Stand beliebig abrollen bzw. abwälzen. Wenn notwendig, vor dem Abrollen Blickkontakt zu anderen Schülern aufnehmen.



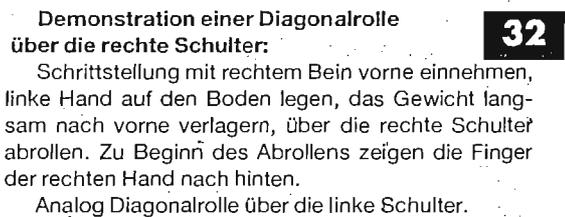
„Zauberer und Erlöser“:

Mehrere Zauberer können durch Abschlagen andere Schüler „verzaubern“. Verzauberte Kinder legen sich auf den Bauch vor eine Matte und können befreit werden („erlöst“), wenn ein anderer Schüler über sie hinweg aus dem Stand beliebig abrollt. Die Schüler dürfen sich nur von einer Seite vor eine Matte legen, gegebenenfalls aber auch neben- bzw. übereinander.



Erlernen der Diagonalrolle vorwärts:

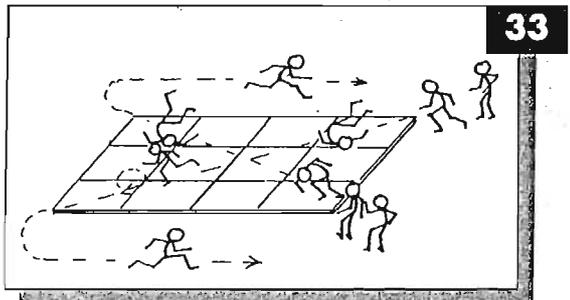
Der Lehrer erklärt und demonstriert selbst oder läßt einen Schüler vormachen. Anschließend üben die Schüler frei auf mehreren in der Halle verteilten Matten. Der Lehrer gibt Hilfen und Einzelkorrekturen. Diagonalrolle zu erlernen ist leichter als Rolle vorwärts.



Analog Diagonalrolle über die linke Schulter.

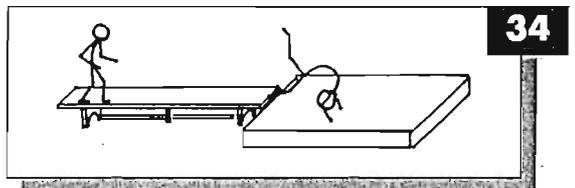
Diagonalrolle auf einer Mattenfläche:

Die Schüler nehmen in zwei Gruppen Aufstellung laut Skizze. Es wird im Wechsel rechts und links gestartet. Aus dem Gehen oder aus dem Laufen führt jeder Schüler nacheinander zwei Diagonalrollen vorwärts aus und stellt sich jeweils bei der anderen Gruppe an. Die Schüler starten links und rechts im Wechsel.



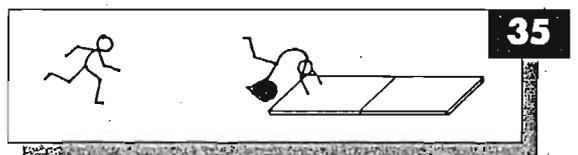
Rollen von einer Bank:

Nach einem Anlauf über eine Bank und einbeinigem Abstoß: Rolle vorwärts .. Diagonalrolle vorwärts über die rechte und linke Schulter ..

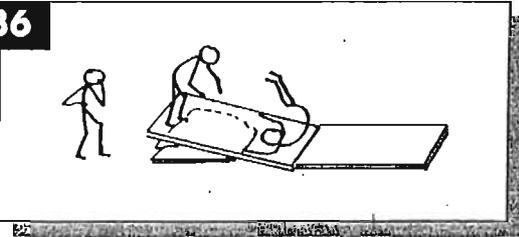


Rollen aus dem Stolpern:

Aus dem Gehen oder aus einem kurzen Anlauf über einen Medizinball stolpern, beliebig vorwärts auf eine Mattenbahn abrollen



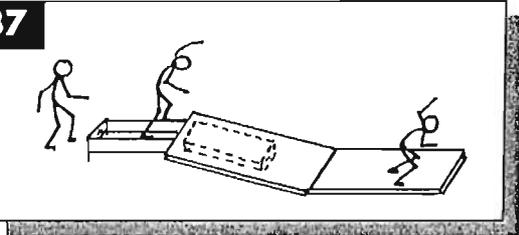
36



Rollbahn (Sprungbrett, Matten):

Bewegungsspiele: Herunterpurzeln, Rolle vorwärts, zwei Rollen hintereinander ...

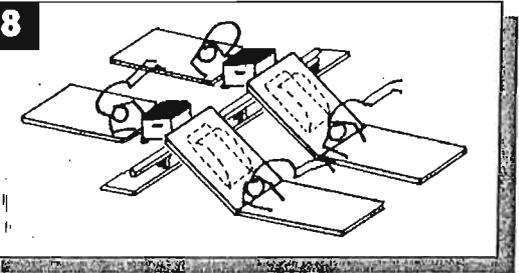
37



Rollbahn (Kastenteil, Kastendeckel, Matten):

Bewegungsbeispiele: Balancieren über Kastenränder mit anschließender Rolle vorwärts oder Rolle rückwärts ...

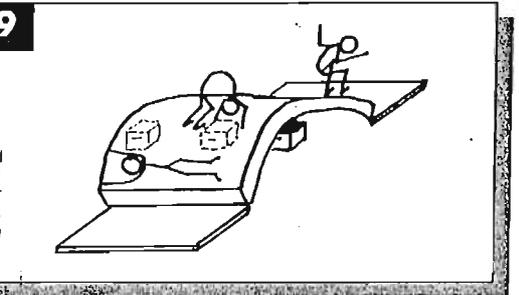
38



Rollbahn (Eine Bank, zwei Sprungbretter, Matten, zwei kleine Kästen):

Bewegungsbeispiele: Die Bahn hinab- oder hinaufrollen, auf dem Kniestand vom kleinen Kasten abrollen, sich vom Partner hinaufrollen lassen ...

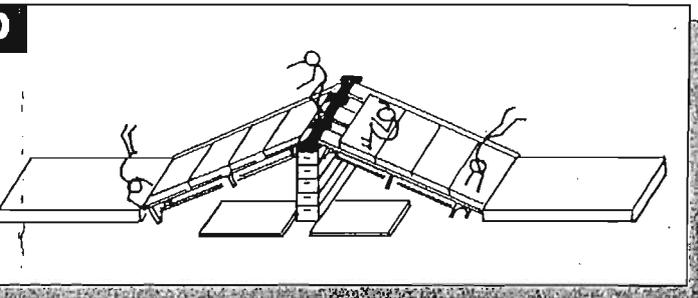
39



Kleiner Turnberg (Drei kleine Kästen, Niedersprungmatte, Matten):

Bewegungsbeispiele: Verschiedene Rollen bergauf/bergab, "sich kugeln lassen", Hüpfen, Springen bergauf/bergab ...

40



Großer Turnberg (Großer Kasten, sechs Bänke, zwei Niedersprungmatten, Matten):

Bewegungsbeispiele: Verschiedene Rollen bergauf, bergab, Kopfüberschläge, Rad, Radwende mit anschließender Rolle rückwärts, Rolle über "Bergspitze" ...

1

Literaturverzeichnis

A

Bracke, J. (2007). *Lernzirkel Sport: Ballspiele* (2. Aufl.). Kempen: BVK.

B

Bracke, J. (2006). *Lernzirkel Sport: Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen*. Kempen: BVK.

C

Büngers, B., Busch, F., Matuschewski, A., Rips, D. & Weber, S. (2006). *Sport Klasse 1/2* (3. Aufl.). (2). Horneburg: Persen.

D

Deutsche Sportjugend [Hrsg.]. (2005). *Persönlichkeits- und Teamentwicklung: Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen* (Arbeitshilfe für Übungsleiter/-innen).

E

Gaschler, P., Lauenstein, C. & Pfortner, S. (2008). *Koordination* (2. Aufl.). (Kinder fördern durch Bewegung und Sport, Bd. 1). Wiesbaden: BAG.

F

Gerling, I. E. (1999). *Basisbuch Gerätturnen ... für alle*: Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH.

G

Katzenbogner, H. (2004). *Leichtathletik: Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein* (2. Aufl.). Münster: Philippka.

H

Kaufhold, S. (2008). *Sportstunden - schnell und klar* (8. Aufl.). Buxtehude: Persen (ab 3. Schuljahr).

I

Kosel, A. & Hecker, G. (2005). *Schulung der Bewegungskoordination: Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule* (7. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

J

Lang, H. (2009). *Fang- und Bewegungsspiele: Attraktiv - intensiv - koedukativ ; Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine*. Schorndorf: Hofmann.

K

Medler, M. (1986). *Leichtathletik: Spiel- und Wettspielformen*. Neumünster: Sportbuch Verlag.

L

Schelle, D. (2006). *Alte Spiele - neu erfunden: Bewegungsspiele für Klein und Groß* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.